



Cardápios

alimentação escolar

Abril





CARDÁPIO CMEI 0 - 3 ANOS

SEMANA 1 - 30/03 a 03/04

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Desjejum	Chá, pão com doce de frutas	Chá de ervas, pão ovos mexidos	ESTUDO E PLANEJAMENTO	FERIADO	FERIADO	Energia: 329Kcal Proteínas: 11 g (6%) Lipídeos: 5 g (5%) Carboidratos: 61g (29%) Sódio: 155 mg
Lanche I	Maçã	Banana	Maçã			
Almoço	Arroz, Feijão, Peito de frango em molho, Repolho e tomate	Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa assada, Batata doce, Beterraba e alface	Arroz, Feijão, Iscas de gado refogadas, legumes assados com temperos			
Lanche II	Banana	Melão	Manga			
Jantar	Polentinha com carne moída e saladas	Sopa de músculo com legumes	Macarrão com carne moída e repolho			

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Graceli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade



CARDÁPIO CMEI 0 - 3 ANOS

SEMANA 2 - 06/04 a 10/04

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Desjejum	Chá, pão com doce de frutas	Chá de ervas, pão com ovos mexidos	Chá de ervas, Bolo de aveia e banana	Chá e Pão com doce de leite	Chá de ervas, pão com doce de frutas	Energia: 758 Kcal Proteínas: 26 g (14%) Lipídeos: 11 g (12%) Carboidratos: 140g (74%) Sódio: 368 mg
Lanche I	Maçã	Banana	Maçã	Mamão	Laranja	
Almoço	Arroz Feijão Molho de frango com tomate, repolho e cenoura	Arroz, Feijão Molho de iscas de gado, Alface e Tomate	Arroz Feijão Carne moída em molho, Alface e beterraba	Arroz Feijão carioca Isclas de gado, Farofa de legumes, Alface e chuchu	Arroz Feijão Batata doce e Coxa em molho, Saladas e legumes	
Lanche II	Banana	Melão	Manga	Melancia	Manga	
Jantar	Sopa de músculo com legumes	Risoto de carne de coxa e sobrecoxa, Chuchu e alface	Sopa de peito de frango com legumes	Polentinha com carne moída e saladas	Sopa de feijão com legumes	

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade

Nutricionistas: **Fernanda Pedroso Montanes** CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippe CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650



CARDÁPIO CMEI 0 - 3 ANOS

SEMANA 3 - 13/04 a 17/04

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Desjejum	Chá, pão com doce de frutas	Chá de ervas, pão com ovos mexidos	Chá de ervas, Bolo de aveia de banana	Chá e Pão com doce de leite	Chá de ervas, pão com doce de frutas	Energia: 729 Kcal Proteínas: 27 g (15%) Lipídeos: 10 g (12%) Carboidratos: 131g (72%) Sódio: 364mg
Lanche I	Maçã	Banana	Maçã	Mamão	Laranja	
Almoço	Arroz, Feijão, Carne moída em molho, alface e beterraba	Arroz, feijão, molho de peito de frango com legumes, salada de repolho e cenoura	Arroz, feijão, carne moída refogada com temperos, saladas e legumes	Arroz Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Farofa de legumes Alface e chuchu	Arroz Feijão Íscas de gado em molho Saladas e legumes	
Lanche II	Manga	Melão	Banana	Melancia	Manga	
Jantar	Sopa de frango com legumes	Risotinho de coxa sobrecoxa e saladas	Sopa de feijão com legumes	Macarrão com carne moída em molho e salada de repolho	Sopa de músculo com legumes	

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippele CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade



MUNICÍPIO DE
**SANTO ANTONIO
DO SUDOESTE**
Valorizando nossa gente!



CARDÁPIO CMEI 0 - 3 ANOS

SEMANA 4 - 20/04 a 24/04

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Desjejum	FERIADO	FERIADO	Chá de ervas, Bolo de aveia de banana	Chá e Pão com doce de leite	Chá de ervas, pão com doce de frutas	Energia: 436 Kcal Proteínas: 16 g (9%) Lipídeos: 6 g (7%) Carboidratos: 80 g (44%) Sódio: 198 mg
Lanche I			Maçã	Mamão	Laranja	
Almoço			Arroz , Feijão Coxa e sobrecoxa em molho, Legumes assados Saladas	Arroz , Feijão carioca Isclas de gado com molho Farofa de legumes Alface e chuchu	Arroz, Feijão Carne moída refogada com temperos Saladas e legumes	
Lanche II			Banana	Melancia	Manga	
Jantar			Sopa de Feijão com legumes e carne de frango	Macarrão com peito de frango em molho e salada de repolho	Sopa de frango (coxa) com legumes e macarrão	

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200

Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802

Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650



CARDÁPIO INTEGRAL

SEMANA 1 - 30/03 a 03/04

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Desjejum	Biscoito caseiro e café com leite	Pão com ovos mexidos e café	ESTUDO E PLANEJAMENTO	FERIADO	FERIADO	Energia: 504Kcal Proteínas: 21 g (7%) Lipídeos: 20 g (14%) Carboidratos: 91g (29%) Sódio: 349 mg
Lanche I	Maça	Banana				
Almoço	Arroz, polenta, feijão, carne moída, salada de repolho e beterraba	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa em molho, salada de tomate e alface				
Lanche II	Biscoito caseiro, chá e melancia	Sagu de suco de uva e creme				

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade



CARDÁPIO INTEGRAL

SEMANA 2 - 06/04 a 10/04

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Desjejum	Biscoito caseiro e café com leite	Pão com ovos mexidos e café	Pão com margarina e café	Pão com doce e chá	Pão com margarina e café	Energia: 1250 Kcal Proteínas: 50 g (16%) Lipídeos: 41g (29%) Carboidratos: 230 g (74%) Sódio: 803 mg
Lanche I	Maçã	Banana	Maçã	Manga	Laranja	
Almoço	Arroz, feijão, carne moída, salada de repolho e tomate	Arroz, feijão, íscas de gado com farofa de legumes Salada de alface e cenoura	Arroz, feijão, mandioca e carne de porco frita Salada de repolho e beterraba	Arroz, macarrão, coxa e sobrecoxa molho, Salada de brócolis e alface	Arroz carreteiro e feijão Salada de chuchu e beterraba	
Lanche II	Cuca caseira e chá e melancia	Sagu de suco de uva e creme	Bebida láctea e biscoito, banana	Bolo simples com achocolatado e banana	Biscoito e chá quente	

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade



CARDÁPIO INTEGRAL

SEMANA 3 - 13/04 a 17/04

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Desjejum	Biscoito caseiro e café com leite	Pão com ovos mexidos e café	Pão com margarina e café	Pão com doce e chá	Pão com margarina e café	Energia: 1267 Kcal Proteínas: 50 g (16%) Lipídeos: 42 g (30%) Carboidratos: 232g (73%) Sódio: 816 mg
Lanche I	Maçã	Banana	Maçã	Manga	Laranja	
Almoço	Macarrão com carne moída, salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne de frango em molho, beterraba e alface	Arroz, feijão, mandioca e carne de porco frita, salada de repolho	Arroz, feijão, panqueca de carne moída, Salada de alface e tomate	Arroz, feijão, carne de frango assada e ovos cozidos Salada de repolho e cenoura	
Lanche II	Cuca caseira com chá quente	Sagu de suco de uva e creme	Bebida láctea e biscoito, banana	Torta salgada de legumes com achocolatado e banana	Biscoito e chá frio	

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade



CARDÁPIO INTEGRAL

SEMANA 4 - 20/04 a 24/04

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Desjejum	FERIADO	FERIADO	Pão com margarina e café	Pão com doce e chá	Pão com margarina e café	Energia:795 Kcal Proteínas: 31 g (9%) Lipídeos: 23 g (15%) Carboidratos: 148g (45%) Sódio: 464mg
Lanche I			Maçã	Manga	Laranja	
Almoço			Arroz, feijão, mandioca e carne de porco frita Salada de repolho	Arroz, feijão, kibe assado, legumes refogados Salada de alface e tomate	Arroz, feijão, macarrão com carne de frango em molho Salada de repolho e beterraba	
Lanche II			Bebida láctea e biscoito, banana	Pão com carne moída com achocolatado e banana	Biscoito sortido e chá quente	

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade

CARDÁPIO PARCIAL – CRIANÇA FELIZ



Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Semana 1 30-03 a 03/04	Polenta com carne moída, salada de repolho e tomate	Macarrão com coxa e sobrecoxa em molho, alface e beterraba cozida, banana	ESTUDO E PLANEJAMENTO	FERIADO	FERIADO	Energia: 129 Kcal Proteínas: 5 g (6%) Lipídeos: 2 g (6%) Carboidratos: 24g (30%) Sódio: 73 mg
Semana 06/04 a 10/04	Macarrão, carne moída em molho e salada de repolho	Risoto de carne de galinha com salada de alface e legumes, melão	Arroz, feijão, mandioca e carne suína, repolho com cenoura	Sagu de suco de uva com creme e maçã	Carreteiro de iscas de gado e salada de repolho	Energia: 234 Kcal Proteínas: 8 g (13%) Lipídeos: 3 g (12%) Carboidratos: 42g (72%) Sódio: 110 mg
Semana 3 13/04 a 17/04	Polenta com carne moída e salada de repolho e cenoura	Macarrão, coxa e sobrecoxa em molho e salada de repolho, banana	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Biscoito sortido ou maria, chá gelado, maçã	Arroz, iscas de carnes aceboladas, alface e beterraba	Energia: 279 Kcal Proteínas: 9 g (13%) Lipídeos: 5 g (16%) Carboidratos: 50g (73%) Sódio: 128 mg
Semana 4 20/04 a 24/04	FERIADO	FERIADO	Risoto de carne de galinha com salada de alface e legumes	Arroz, iscas de gado e batata cozida com temperos, repolho e cenoura	Pão com carne moída, Melão	Energia: 130 Kcal Proteínas: 6 g (12%) Lipídeos: 43g (11%) Carboidratos: 21g (38%) Sódio: 82 mg

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade

Nutricionistas: **Fernanda Pedroso Montanhes CRN 8 - 15200**
Vanessa Souza Rippe CRN 8 - 17802

Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650

CARDÁPIO PARCIAL – CRIANÇA FELIZ

Restrição de lactose (SL) / proteína do leite de vaca (PLV)



Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Semana 1 30-03 a 03/04	Polenta com carne moída, salada de repolho e tomate	Macarrão com coxa e sobrecoxa em molho, alface e beterraba cozida, banana	ESTUDO E PLANEJAMENTO	FERIADO	FERIADO	Energia: 129 Kcal Proteínas: 5 g (6%) Lipídeos: 2 g (6%) Carboidratos: 24g (30%) Sódio: 73 mg
Semana 06/04 a 10/04	Macarrão, carne moída em molho e salada de repolho	Risoto de carne de galinha com salada de alface e legumes, melão	Arroz, feijão, mandioca e carne suína, repolho com cenoura	Sagu de suco de uva com creme (SL) e maçã	Carreteiro de iscas de carne bovina e salada de repolho	Energia: 234 Kcal Proteínas: 8 g (13%) Lipídeos: 3 g (12%) Carboidratos: 42g (72%) Sódio: 110 mg
Semana 3 13/04 a 17/04	Polenta com carne moída e salada de repolho e cenoura	Macarrão, coxa e sobrecoxa em molho e salada de repolho, banana	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Biscoito (SL e PLV), chá gelado, maçã	Arroz, iscas de carnes aceboladas, alface e beterraba	Energia: 279 Kcal Proteínas: 9 g (13%) Lipídeos: 5 g (16%) Carboidratos: 50g (73%) Sódio: 128 mg
Semana 4 20/04 a 24/04	FERIADO	FERIADO	Risoto de carne de galinha com salada de alface e legumes	Arroz, iscas de gado e batata cozida com temperos, repolho e cenoura	Pão com carne moída, Melão	Energia: 130 Kcal Proteínas: 6 g (12%) Lipídeos: 43g (11%) Carboidratos: 21g (38%) Sódio: 82 mg

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade



CARDÁPIO PARCIAL – FUNDAMENTAL

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Semana 1 30-03 a 03/04	Polenta com carne moída, salada de repolho e tomate	Macarrão com coxa e sobrecoxa em molho, alface e beterraba cozida, banana	ESTUDO E PLANEJAMENTO	FERIADO	FERIADO	Energia: 161 Kcal Proteínas: 7g (7%) Lipídeos: 3 g (7%) Carboidratos: 29g (29%) Sódio: 85 mg
Semana 06/04 a 10/04	Macarrão, carne moída em molho e salada de repolho	Risoto de carne de galinha com salada de alface e legumes, melão	Arroz, feijão, mandioca, carne suína, repolho com cenoura	Biscoito sortido ou maria, chá gelado, maçã	Carreteiro de iscas de carne bovina e salada de repolho	Energia: 327 Kcal Proteínas: 11 g (14%) Lipídeos: 8 g (21%) Carboidratos: 53g (66%) Sódio: 191 mg
Semana 3 13/04 a 17/04	Polenta com carne moída e salada repolho e cenoura	Macarrão, coxa e sobrecoxa em molho e saladas de repolho, banana	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Pão com carne moída, suco de polpa, melão	Arroz, iscas de carne aceboladas, alface e beterraba	Energia: 350 Kcal Proteínas: 15g (18%) Lipídeos: 6 g (17%) Carboidratos: 58g (66%) Sódio: 180 mg
Semana 4 20/04 a 24/04	FERIADO	FERIADO	Risoto de carne de galinha com salada de alface e legumes	Bebida láctea com biscoito, maçã	Carreteiro de iscas de gado e salada de repolho	Energia: 184 Kcal Proteínas: 6 g (8%) Lipídeos: 3g (9%) Carboidratos: 34g (45%) Sódio: 98mg

Nutricionistas: **Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 – 15200**
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade



CARDÁPIO PARCIAL – FUNDAMENTAL

Restrição de lactose (SL)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Semana 1 30-03 a 03/04	Polenta com carne moída, salada de repolho e tomate	Macarrão com coxa e sobrecoxa em molho, alface e beterraba cozida, banana	ESTUDO E PLANEJAMENTO	FERIADO	FERIADO	Energia: 161 Kcal Proteínas: 7g (7%) Lipídeos: 3 g (7%) Carboidratos: 29g (29%) Sódio: 85 mg
Semana 06/04 a 10/04	Macarrão, carne moída em molho e salada de repolho	Risoto de carne de galinha com salada de alface e legumes, melão	Arroz, feijão, mandioca, carne suína, repolho com cenoura	Biscoito sortido (SL) ou maria (SL) , chá gelado, maçã	Carreteiro de iscas de carne bovina e salada de repolho	Energia: 327 Kcal Proteínas: 11 g (14%) Lipídeos: 8 g (21%) Carboidratos: 53g (66%) Sódio: 191 mg
Semana 3 13/04 a 17/04	Polenta com carne moída e salada repolho e cenoura	Macarrão, coxa e sobrecoxa em molho e saladas de repolho, banana	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Pão com carne moída, suco de polpa, melão	Arroz, iscas de carne aceboladas, alface e beterraba	Energia: 350 Kcal Proteínas: 15g (18%) Lipídeos: 6 g (17%) Carboidratos: 58g (66%) Sódio: 180 mg
Semana 4 20/04 a 24/04	FERIADO	FERIADO	Risoto de carne de galinha com salada de alface e legumes	Bebida láctea (SL) com biscoito, maçã	Carreteiro de iscas de gado e salada de repolho	Energia: 184 Kcal Proteínas: 6 g (8%) Lipídeos: 3g (9%) Carboidratos: 34g (45%) Sódio: 98mg

Nutricionistas: **Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 – 15200**
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade



CARDÁPIO PARCIAL – FUNDAMENTAL

Diabetes Mellitus (DM)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Semana 1 30-03 a 03/04	Polenta com carne moída, salada de repolho e tomate	Macarrão integral com coxa e sobrecoxa em molho, alface e beterraba cozida, banana	ESTUDO E PLANEJAMENTO	FERIADO	FERIADO	Energia: 161 Kcal Proteínas: 7g (7%) Lipídeos: 3 g (7%) Carboidratos: 29g (29%) Sódio: 85 mg
Semana 06/04 a 10/04	Macarrão integral , carne moída em molho e salada de repolho	Risoto (arroz integral) de carne de galinha com salada de alface e legumes, melão	Arroz (integral), feijão, mandioca, carne suína, repolho com cenoura	Biscoito INTEGRAL , chá gelado, maçã	Carreteiro (arroz integral) de iscas de carne bovina e salada de repolho	Energia: 327 Kcal Proteínas: 11 g (14%) Lipídeos: 8 g (21%) Carboidratos: 53g (66%) Sódio: 191 mg
Semana 3 13/04 a 17/04	Polenta com carne moída e salada repolho e cenoura	Macarrão integral , coxa e sobrecoxa em molho e saladas de repolho, banana	Arroz (integral), feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Pão INTEGRAL com carne moída, suco de polpa, melão	Arroz (integral), iscas de carne aceboladas, alface e beterraba	Energia: 350 Kcal Proteínas: 15g (18%) Lipídeos: 6 g (17%) Carboidratos: 58g (66%) Sódio: 180 mg
Semana 4 20/04 a 24/04	FERIADO	FERIADO	Risoto (arroz integral) de carne de galinha com salada de alface e legumes	Bebida láctea com biscoito INTEGRAL , maçã	Carreteiro (arroz integral) de iscas de gado e salada de repolho	Energia: 184 Kcal Proteínas: 6 g (8%) Lipídeos: 3g (9%) Carboidratos: 34g (45%) Sódio: 98mg

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650



FELIZ

Páscoa



MUNICÍPIO DE
**SANTO ANTONIO
DO SUDOESTE**

Valorizando nossa gente!