



Cardápios
alimentação escolar
Julho

PLANTÃO FÉRIAS





CARDÁPIO CMEI 0 - 3 ANOS

SEMANA 1 - 13/07 a 17/07

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 e 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: 765 kcal Proteínas: 27 g Lipídeos: 11 g Carboidratos: 139 g Sódio: 354 mg
Lanche I	Maçã	Banana	Maçã	Mamão	Laranja	
Almoço	Arroz, feijão, Peito de Frango em molho. Repolho e tomate	Arroz, feijão, Coxa e sobrecoxa em molho, Batata doce cozida. Beterraba e alface	Arroz, Feijão, Iscas de gado refogadas. Legumes assados com temperos	Arroz, Feijão, Carne moída com batata e cenoura, Alface e chuchu	Arroz, feijão, Mandioca, Picadinho de carne, Saladas e legumes	
Lanche II	Banana	Melão	Manga	Melancia	Manga	
Jantar	Polentinha com carne moída e saladas	Sopa de músculo com legumes	Macarrão com carne moída e repolho	Sopinha de coxa de galinha e legumes	Sopa de feijão com legumes	

* 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 CMEI 0 - 3 ANOS

SEMANA 2 - 20/07 a 22/07

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 e ovos mexidos	Chá de ervas, Bolo de aveia e banana			Energia: 475kcal Proteínas: 15 g Lipídeos: 6 g Carboidratos: 91 g Sódio: 218 mg
Lanche I	Maçã	Banana	Maçã			
Almoço	Arroz, feijão, Molho de frango com tomate. Repolho e cenoura	Arroz, feijão, Molho de iscas de gado. Alface e tomate	Arroz, Feijão, Purê de batatas, Carne moída em molho. Alface e beterraba			
Lanche II	Banana	Melão	Manga			
Jantar	Sopa de músculo com legumes	Polentinha e Coxa sobrecoxa em molho. Chuchu e alface	Caldo de mandioca nutritivo			

* 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 CMEI 0 - 3 ANOS

SEMANA 2 - 13/07 a 17/07

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

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 e ovos mexidos	Chá de ervas, Bolo (SL) de aveia e banana	Chá e pão com doce de FRUTAS	Chá de ervas, pão com doce de FRUTAS	Energia: 765 kcal Proteínas: 27 g Lipídeos: 11 g Carboidratos: 139 g Sódio: 354 mg
Lanche I	Maçã	Banana	Maçã	Mamão	Laranja	
Almoço	Arroz, feijão, Peito de Frango em molho. Repolho e tomate	Arroz, feijão, Coxa e sobrecoxa em molho, Batata doce cozida. Beterraba e alface	Arroz, Feijão, Iscas de gado refogadas. Legumes assados com temperos	Arroz, Feijão, Carne moída com batata e cenoura, Alface e chuchu	Arroz, feijão, Mandioca, Picadinho de carne, Saladas e legumes	
Lanche II	Banana	Melão	Manga	Melancia	Manga	
Jantar	Polentinha com carne moída e saladas	Sopa de músculo com legumes	Macarrão com carne moída e repolho	Sopinha de coxa de galinha e legumes	Sopa de feijão com legumes	

* 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 CMEI 0 - 3 ANOS

SEMANA 2 - 20/07 a 22/07

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

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 e ovos mexidos	Chá de ervas, Bolo de aveia (SL) e banana			Energia: 475kcal Proteínas: 15 g Lipídeos: 6 g Carboidratos: 91 g Sódio: 218 mg
Lanche I	Maçã	Banana	Maçã			
Almoço	Arroz, feijão, Molho de frango com tomate. Repolho e cenoura	Arroz, feijão, Molho de iscas de gado. Alface e tomate	Arroz, Feijão, Purê de batatas, Carne moída em molho. Alface e beterraba			
Lanche II	Banana	Melão	Manga			
Jantar	Sopa de músculo com legumes	Polentinha e Coxa sobrecoxa em molho. Chuchu e alface	Caldo de mandioca nutritivo			

* 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

RECEITA CALDO DE MANDIOCA NUTRITIVO

INGREDIENTES:

1,5 Kg de frango

2 kg de mandioca

1 kg cenoura

1 kg de chuchu

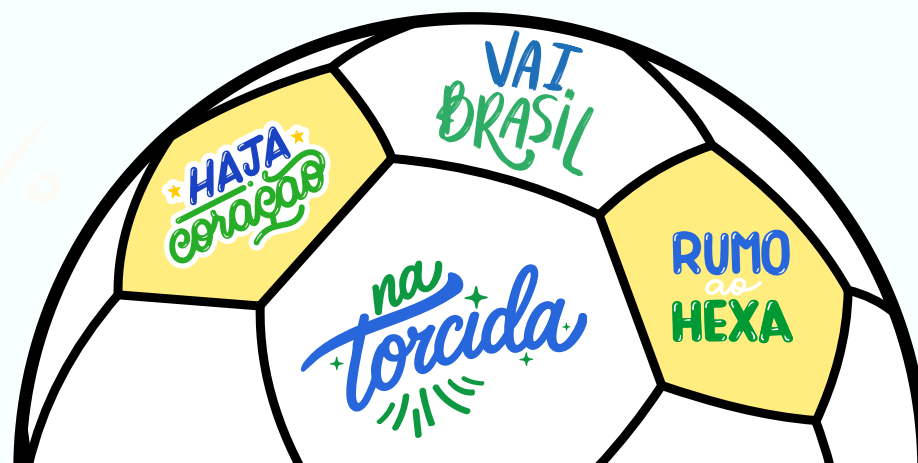
Tempero verde, alho, cebola, tomate, açafrão, orégano e páprica, a gosto.



MODO DE PREPARO:

1. Refogar o frango com os temperos.
2. Cozinhar o restante dos ingredientes na panela de pressão.
3. Quando todos os ingredientes estiverem cozidos, bater no liquidificador junto com a água do cozimento.
4. Juntar com o frango e refogar mais, se necessário colocar mais água.

Boas Férias...



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