

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

Cleunice R. Domingos Bernardes

Junho / 2023

4 a 5 anos

		SEGUNDA-FEIRA 05/06/2023	TERÇA-FEIRA 06/06/2023	QUARTA-FEIRA 07/06/2023	QUINTA-FEIRA 08/06/2023	SEXTA-FEIRA 09/06/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	4 unidades de biscoito tipo rosquinha (20g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	4 unidades de biscoito tipo rosquinha (20g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
	LANCHE I A partir das 9h25	80g de Macarronada (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
	LANCHE II A partir das 15h15	80g de Macarronada (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	FERIADO	PONTE DO FERIADO

A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA.
PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável
Nutricionista: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

4 a 5 anos

Junho / 2023

Olá! R. Domingos Bernardes

		SEGUNDA-FEIRA 12/06/2023	TERÇA-FEIRA 13/06/2023	QUARTA-FEIRA 14/06/2023	QUINTA-FEIRA 15/06/2023	SEXTA-FEIRA 16/06/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	4 unidades de biscoito tipo rosquinha (20g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	4 unidades de biscoito tipo rosquinha (20g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	4 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (20g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	80g de Macarronada (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	80g de Sopa de macarrão com carne e legumes (25g de macarrão parafuso com 15g de carne moída, 10g de batata, 15g de cenoura e 15g de caldo de feijão carioca batido) + 1 unidade média de banana (100g)	80g Arroz com carne moída e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: coco)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	80g de Macarronada (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	80g de Sopa de macarrão com carne e legumes (25g de macarrão parafuso com 15g de carne moída, 10g de batata, 15g de cenoura e 15g de caldo de feijão carioca batido)	80g Arroz com carne moída e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

PERÍODO	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
MANHÃ	436 kcal	69 g	63,0 %	14,2 g	13,1 %	12,6 g	26,4%	867,9 mg
TARDE	354,7 kcal	51,6 g	58,8 %	8,8 g	10,0 %	10,3 g	26,9 %	762,2 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável
Nutricionista: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

Elaine K. L. Domingos Bernardes

Junho / 2023

4 a 5 anos

		SEGUNDA-FEIRA 19/06/2023	TERÇA-FEIRA 20/06/2023	QUARTA-FEIRA 21/06/2023	QUINTA-FEIRA 22/06/2023	SEXTA-FEIRA 23/06/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	4 unidades de biscoito tipo rosquinha (20g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	4 unidades de biscoito tipo rosquinha (20g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	4 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (20g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	80g de Macarronada (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	90g Canja de frango com legumes (50g arroz branco com 10g de cenoura, 10g de batata e 20g frango em cubos) + 1 unidade média de banana (100g)	80g Arroz com carne moída e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	80g de Macarronada (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	90g Canja de frango com legumes (50g arroz branco com 10g de cenoura, 10g de batata e 20g frango em cubos)	80g Arroz com carne moída e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

PERÍODO	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
MANHÃ	434,4 kcal	69,6 g	63,6 %	13,5 g	12,5 %	12,6 g	26,3 %	869,8 mg
TARDE	326 kcal	52,6 g	63,8%	8,3 g	10,2 %	10,3 g	29,0 %	764,6 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável
Nutricionista: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

4 a 5 anos

Junho / 2023

4 a 5 anos

		SEGUNDA-FEIRA 26/06/2023	TERÇA-FEIRA 27/06/2023	QUARTA-FEIRA 28/06/2023	QUINTA-FEIRA 29/06/2023	SEXTA-FEIRA 30/06/2023
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	4 unidades de biscoito tipo rosquinha (20g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	4 unidades de biscoito tipo rosquinha (20g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	4 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (20g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	80g de Macarronada (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	70g de arroz doce (35g arroz branco com 25ml de leite e 10g de açúcar caramelizado) + Pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: coco)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	80g de Macarronada (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz com cenoura	70g de arroz doce (35g arroz branco com 25ml de leite e 10g de açúcar caramelizado) + Pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

PERÍODO	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
MANHÃ	450 kcal	73,2 g	64,7 %	13,3 g	11,9 %	12,9 g	26,0 %	806,7 mg
TARDE	332,8 kcal	55,4 g	66,2 %	7,8 g	9,3 %	10,1 g	27,9 %	608,1 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável
Nutricionista: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793