

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



4 a 5 anos

ABRIL / 2024

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 03/06/2024	TERÇA-FEIRA 04/06/2024	QUARTA-FEIRA 05/06/2024	QUINTA-FEIRA 06/06/2024	SEXTA-FEIRA 07/06/2024
CAFÉ DA MANHÃ	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão francês (25g) com 5g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO	50g de carne moída com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura ralada) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	60g de carne bovina em cubos com mandioca 30g de carne bovina em cubos com 30g de mandioca) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	80g de Arroz Primavera (40g arroz branco com 20g carne suína flocada, 5g de cenoura, 5g de brócolis, 5g vagem, 5g milho) 40g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 40g de feijão carioca 30g de salada de acelga com tomate (20g de acelga e 10g de tomate, picados e temperados)	60g de carne suína em cubos com mandioca 30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 40g de feijão carioca 30g de salada de brócolis com tomate (20g de brócolis e 10g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo maisena	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo cream cracker 1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



4 a 5 anos

ABRIL / 2024

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 10/06/2024	TERÇA-FEIRA 11/06/2024	QUARTA-FEIRA 12/06/2024	QUINTA-FEIRA 13/06/2024	SEXTA-FEIRA 14/06/2024
CAFÉ DA MANHÃ	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão francês (25g) com 5g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO	50g de carne moída com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura ralada) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	60g de carne bovina em cubos com mandioca 30g de carne bovina em cubos com 30g de mandioca) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	80g de Arroz Primavera (40g arroz branco com 20g carne suína flocada, 5g de cenoura, 5g de brócolis, 5g vagem, 5g milho) 40g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	Escondidinho de tilápia-50g de purê de batata com tilápia ao molho (30g de purê de batata com 15g de tilápia ao molho e 5g de molho de tomate) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 40g de feijão carioca 30g de salada de acelga com tomate (20g de acelga e 10g de tomate, picados e temperados)	60g de carne suína em cubos com mandioca 30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 40g de feijão carioca 30g de salada de brócolis com tomate (20g de brócolis e 10g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo maisena	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo cream cracker	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



4 a 5 anos

ABRIL / 2024

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 17/06/2024	TERÇA-FEIRA 18/06/2024	QUARTA-FEIRA 19/06/2024	QUINTA-FEIRA 20/06/2024	SEXTA-FEIRA 21/06/2024
CAFÉ DA MANHÃ	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão francês (25g) com 5g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO	50g de carne moída com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura ralada) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	60g de carne bovina em cubos com mandioca 30g de carne bovina em cubos com 30g de mandioca) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	80g de Arroz Primavera (40g arroz branco com 20g carne suína flocada, 5g de cenoura, 5g de brócolis, 5g vagem, 5g milho) 40g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 40g de feijão carioca 30g de salada de acelga com tomate (20g de acelga e 10g de tomate, picados e temperados)	40g de feijão carioca com 20g de carne suína em cubos 70g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)
LANCHE DA TARDE	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo maisena	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de maçã (115g) 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



4 a 5 anos

ABRIL / 2024

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 24/06/2024	TERÇA-FEIRA 25/06/2024	QUARTA-FEIRA 26/06/2024	QUINTA-FEIRA 27/06/2024	SEXTA-FEIRA 28/06/2024
CAFÉ DA MANHÃ	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão francês (25g) com 5g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de tangerina (120g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO	50g de carne moída com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura ralada) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	60g de carne bovina em cubos com mandioca 30g de carne bovina em cubos com 30g de mandioca) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	80g de Arroz Primavera (40g arroz branco com 20g carne suína flocada, 5g de cenoura, 5g de brócolis, 5g vagem, 5g milho) 40g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	Escondidinho de tilápia-50g de purê de batata com tilápia ao molho (30g de purê de batata com 15g de tilápia ao molho e 5g de molho de tomate) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 40g de feijão carioca 30g de salada de acelga com tomate (20g de acelga e 10g de tomate, picados e temperados)	60g de carne suína em cubos com mandioca 30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 40g de feijão carioca 30g de salada de brócolis com tomate (20g de brócolis e 10g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo maisena	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo cream cracker	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



4 a 5 anos

ABRIL / 2024

SEMANA 5	SEGUNDA-FEIRA 01/07/2024	TERÇA-FEIRA 02/07/2024	QUARTA-FEIRA 03/07/2024	QUINTA-FEIRA 04/07/2024	SEXTA-FEIRA 05/07/2024
CAFÉ DA MANHÃ	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão francês (25g) com 5g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO	50g de carne moída com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura ralada) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	60g de carne bovina em cubos com mandioca 30g de carne bovina em cubos com 30g de mandioca) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	80g de Arroz Primavera (40g arroz branco com 20g carne suína flocada, 5g de cenoura, 5g de brócolis, 5g vagem, 5g milho) 40g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 40g de feijão carioca 30g de salada de acelga com tomate (20g de acelga e 10g de tomate, picados e temperados)	60g de carne suína em cubos com mandioca 30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 40g de feijão carioca 30g de salada de brócolis com tomate (20g de brócolis e 10g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo maisena	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de maçã (115g) 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)**

SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	364,26 kcal	55,32 g	60,75 %	13,58 g	14,92 %	10,60 g	26,19 %	1000,35 mg
Semana 2	389,55 kcal	58,57 g	60,14 %	14,85 g	15,24 %	11,39 g	26,32 %	1151,28 mg
Semana 3	360,58 kcal	58,93 g	65,37 %	12,35 g	13,70 %	9,50 g	23,72 %	908,70 mg
Semana 4	498,73 kcal	68,17 g	54,67 %	20,34 g	16,31 %	16,85 g	30,42 %	1214,26 mg
Semana 5	591,50 kcal	86,94 g	58,79 %	20,37 g	13,78 %	19,03 g	28,96 %	1151,26 mg

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