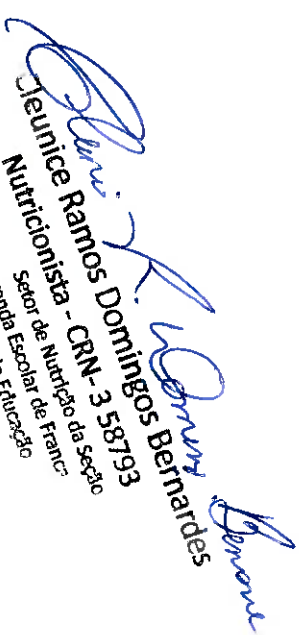




Cardápio Integral Calculado 4 à 5 anos Município fevereiro 2024

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 29/01/2024	TERÇA-FEIRA 30/01/2024	QUARTA-FEIRA 31/01/2024	QUINTA-FEIRA 01/02/2024	SEXTA-FEIRA 02/02/2024
CAFÉ DA MANHÃ	Férias escolares				
ALMOÇO					
LANCHE DA TARDE					
					


Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN-3 587993
Setor de Nutrição da Secretaria de Educação

Fevereiro/2024
Cardápio Integral Calculado 4 à 5 anos Município fevereiro 2024



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 05/02/2024	TERÇA-FEIRA 06/02/2024	QUARTA-FEIRA 07/02/2024	QUINTA-FEIRA 08/02/2024	SEXTA-FEIRA 09/02/2024
CAFÉ DA MANHÃ	Férias escolares				
LANCHE DA MANHÃ					
ALMOÇO					
LANCHE DA TARDE					

A composição nutricional não foi calculada. Para o cálculo é necessário uma semana completa.

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN-3 58793
Setor de Nutrição da Secretaria de Educação
de Maricá

Fevereiro/2024
Cardápio Integral Calculado 4 à 5 anos Município fevereiro 2024



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 12/02/2024	TERÇA-FEIRA 13/02/2024	QUARTA-FEIRA 14/02/2024	QUINTA-FEIRA 15/02/2024	SEXTA-FEIRA 16/02/2024
CAFÉ DA MANHÃ	Carnaval	Carnaval	Carnaval	Carnaval	Carnaval
			5 unidades de biscoito tipo maisena (25g) 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	Pão Francês (com Margarina) 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	5 unidades de biscoito tipo maisena (25g) 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	Carnaval	Carnaval	Carnaval	Carnaval	Carnaval
			Biscoito tipo maisena	Banana	Maçã
ALMOÇO	Carnaval	Carnaval	Carnaval	Carnaval	Carnaval
			60g carne bovina em cubos com mandioca (25g de carne bovina em cubos com 35g de mandioca) 70g de arroz branco 60g de feijão carioca 300g de salada de Couve (30g de couve picada e temperada)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) 60g de feijão carioca 20g de Salada de beterraba (20g de beterraba cozida al dente, ralada e temperada)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída bovina e 55g molho de extrato de tomate) 70g de arroz branco 60g de feijão carioca 30g de salada de repolho com tomate (20g de repolho ralado e 10g de tomate picado)
LANCHE DA TARDE	Carnaval	Carnaval	Carnaval	Carnaval	Carnaval
			5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) 100 g de mamão (100g)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + 1/2 unidade de banana + 1/2 unidade de maçã + 1 pedacinho pequeno de beterraba)

A composição nutricional não foi calculada. Para o cálculo é necessário uma semana completa.

Jeunice Ramos Domingos Bernardes
Jeunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793
Setor de Nutrição da Secretaria de Educação

Cardápio Integral Calculado 4 à 5 anos Município fevereiro 2024

Fevereiro/2024



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 19/02/2024	TERÇA-FEIRA 20/02/2024	QUARTA-FEIRA 21/02/2024	QUINTA-FEIRA 22/02/2024	SEXTA-FEIRA 23/02/2024
CAFÉ DA MANHÃ	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	Pão Francês (com Margarina) 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	5 unidades de biscoito tipo maisena (25g) 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
ALMOÇO	50g de carne moida bovina com cenoura em rodela (40g de carne moida bovina com 10g de cenoura em rodela) 70g arroz branco 60g de feijão carioca 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	45g de frango com cebola (40g de frango em cubos com 5g de cebola) 70g de arroz branco 25g de feijão carioca 20g de Salada de beterraba (20g de beterraba cozida al dente, ralada e temperada)	60g carne bovina em cubos com mandioca (25g de carne bovina em cubos com 35g de mandioca) 70g de arroz branco 60g de feijão carioca 300g de salada de Couve (30g de couve picada e tempera)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) 70g de arroz branco	60g carne bovina em cubos com batata (25g de carne bovina em cubos com 35g de batata) 70g de arroz branco 60g de feijão carioca 20g de salada de Cenoura em rodela (20g de cenoura cozida e temperada)
LANCHE DA TARDE	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	Banana 1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	Pão com carne moida mista* (1 unidade de pão francês (25g), 25g de carne moida mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 unidade média de banana (100g) 100 g de mamão (100g)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + 1/2 unidade de banana + 1/2 unidade de maçã + 1 pedacinho pequeno de beterraba)

Eleonora Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN-3-58793
Setor de Nutrição da Seção de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

Cardápio Integral Calculado 4 à 5 anos Município fevereiro 2024

Fevereiro/2024



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 26/02/2024	TERÇA-FEIRA 27/02/2024	QUARTA-FEIRA 28/02/2024	QUINTA-FEIRA 29/03/2024	SEXTA-FEIRA 01/03/2024
CAFÉ DA MANHÃ	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	Pão Francês (com Margarina) 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	5 unidades de biscoito tipo maisena (25g) 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
ALMOÇO	50g de carne moída bovina com cenoura em rodela (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura em rodela) 70g arroz branco 60g de feijão carioca 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) 40g de creme de milho	60g carne bovina em cubos com batata (25g de carne bovina em cubos com 35g de batata) 70g de arroz branco 60g de feijão carioca 20g de salada de Cenoura em rodela (20g de cenoura cozida e temperada Salada de cenoura em rodela)	45g de frango com cebola (40g de frango em cubos com 5g de cebola) 70g de arroz branco 25g de feijão carioca 20g de Salada de beterraba (20g de beterraba cozida al dente, ralada e temperada)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída bovina e 55g molho de extrato de tomate) 70g de arroz branco 60g de feijão carioca 30g de salada de repolho com tomate (20g de repolho ralado e 10g de tomate picado)
LANCHE DA TARDE	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	5 unidades de biscoito tipo maisena (25g) 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g) 100 g de mamão (100g)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + 1/2 unidade de banana + 1/2 unidade de maçã + 1 pedacinho pequeno de beterraba)

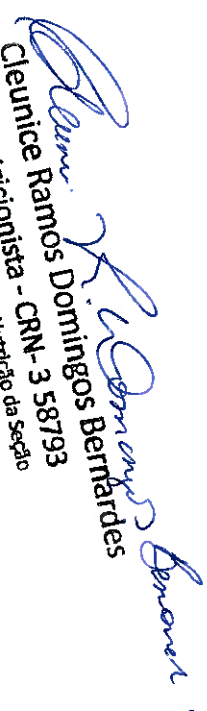


Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793
Setor de Nutrição da Secretaria de Educação



Composição Nutricional Média Semanal
Período Integral 4 e 5 anos (Fevereiro/2024)

Manhã	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)	PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)	LÍPIDIO (g) (25 a 35% do VET)	SÓDIO (mg)
Semana 3 (19 a 23)	622,03 kcal	100,40g 67,8%	21,42g 12,3%	16,74g 22,7%	1201
Semana 4 (26 a 01/03)	739 kcal	117,42 g 63,4%	25,12 g 13,6%	21,16g 25,8%	1170


Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793
Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Francina
Secretaria de Educação