

**CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA E FUNDAMENTAL - 2022**

**ESCOLAS DE ENSINO FUNDAMENTAL e EJA - TURNO PARCIAL**

	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>1ª SEMANA</b>	Risoto de frango Repolho/Cenoura Bergamota ou maçã	Leite com café Bolo de Milho (sem cobertura)	Frutas picadas (banana, bergamota, maçã)	Arroz + Feijão Mandioca com carne suína em molho Alface/Tomate	Vitamina de leite com banana Sanduíche de frango desfiado com tomate
<b>2ª SEMANA</b>	Vitamina de leite com banana Pão com doce leite	Arroz+Feijão Mandioca com carne suína em molho Beterraba	Arroz de leite com Canela em pó	Polenta mole Carne moída Alface/Tomate Bergamota	Macarrão com frango Cenoura/Repolho Maçã
<b>3ª SEMANA</b>	Polenta mole Frango em molho Repolho/Tomate Maçã	Suco de Uva* Bolo de Cenoura (sem cobertura)	Macarrão com sardinha Alface/Cenoura Bergamota	Leite com chocolate Biscoito Salgado Banana	Arroz+Feijão Batata doce cozida Carne moída Tomate/Alface
<b>4ª SEMANA</b>	Suco de laranja* Sanduíche de frango desfiado com cenoura	Arroz + Feijão Carne moída Moranga refogada Cenoura/Repolho	Leite com café Bolo de Laranja (sem cobertura)	Frutas picadas (bergamota, maçã e mamão)	Arroz+Feijão Macarrão com frango Alface/Repolho 1 rodela de laranja

<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	402	64 g	10 g	10 g
		64 %	14 %	22 %

\* Fazer o suco da fruta ou usar Suco Integral.

  
**Andréa Hachmann Aiolfi-CRN2 10653**  
**Nutricionista**