



CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)

ALMOÇO (10:45 às 12 h)

Data	Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal	
	Seg										
1	Ter	Carnaval			O "Leite Puro" é uma tendência nos cardápios. No verão servir gelado e no inverno servir morno.						
2	Qua	Cinzas									
3	Qui	Vitamina goiaba	Cereal em flocos	xxxxxx	231	Carne moída bovina refogada	Farofa de couve (far de mand)	Arroz	Feijão	Manga	307
4	Sex	Leite	Bolo de fubá	xxxxxx	288	Sassami ao sugo	Salada de chuchu	Arroz	Feijão	Maçã	266
					260					287	
7	Seg	logurte nat batido	Cereal em flocos	Banana picada	196	Isclas de coxão mole aceboladas	Purê de batata	Arroz	Feijão	Goiaba	345
8	Ter	Chá mate	Pão francês	Queijo minas frescal	172	Coxa/sobrecoxa ensopada	Farofa de repolho (far. mand)	Arroz	Feijão	Abacate c/banana	396
9	Qua	Leite	Pão integral	Creme vegetal	166	Mignon suíno refogado	Cenoura sauté	Arroz	Feijão	Banana	332
10	Qui	Leite c/ café sol	Pão bisnaguinha	Patê de sardinha	231	Almôndegas bovinas	Salada de couve	Arroz	Feijão	Melancia	255
11	Sex	Chocolate cremoso	Pão caseiro	Margarina	278	Sassami ao molho branco	Chuchu sauté	Arroz	Feijão	Maçã	324
					209					330	
14	Seg	Leite c/ café sol	Farofa de ovos, com milho e ervilha		265	Isclas de coxão mole ao sugo	Batata sauté	Arroz	Feijão	Goiaba	315
15	Ter	Leite	Pão francês	Margarina	175	Coxa/sobrecoxa ao sugo	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Abacate c/banana	343
16	Qua	Leite	Pão integral	Pasta de amendoim	193	Isclas de mignon suíno aceboladas	Farofa de cenoura (f. mand)	Arroz	Feijão	Banana	385
17	Qui	Leite com cacau	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	220	Carne moída ao sugo	Couve refogada	Arroz	Feijão	Manga	273
18	Sex	Leite	Pão caseiro	Margarina	159	Frango cozido desfiado refogado	Salada de chuchu	Arroz	Feijão	Maçã	274
					202					318	
21	Seg	logurte nat batido	Cereal em flocos	Banana picada	182	Isclas de coxão mole refogadas	Batata palito assada	Arroz	Feijão	Goiaba	313
22	Ter	Leite c/ café sol	Pão francês	Creme vegetal	223	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Salada de repolho	Arroz	Feijão	Abacate c/banana	350
23	Qua	Leite com cacau	Pão integral	Pasta de amendoim	253	Mignon suíno refogado	Salada de cenoura ralada	Arroz	Feijão	Banana	332
24	Qui	Chá mate	Pão bisnaguinha	Patê de azeitona	202	Carne moída bovina refogada	Farofa de couve (far de mand)	Arroz	Feijão	Manga	307
25	Sex	Suco goiaba	Pão caseiro	Margarina	130	Sassami ao sugo	Chuchu sauté	Arroz	Feijão	Maçã	283
					198					317	
28	Seg	Chá mate	Farofa de ovos, com milho e ervilha		191	Estrogonofe bovino (coxão mole)	Purê de batata	Arroz	Feijão	Goiaba	385
29	Ter	Chocolate cremoso	Pão francês	Pasta de amendoim	308	Frango cozido desfiado ao sugo	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Abacate c/banana	353
30	Qua	Leite	Pão integral	Creme vegetal	166	Isclas de mignon suíno aceboladas	Cenoura sauté	Arroz	Feijão	Banana	332
31	Qui	Leite c/ café sol	Pão bisnaguinha	Margarina	234	Almôndegas bovinas ao sugo	Farofa de couve (far de mand)	Arroz	Feijão	Manga	299
	Sex	logurte natural batido (07 e 21/03): liquidificar 70 g de ic			225	Chocolate cremoso: leite UHT, cacau e amido. Levar todos os ingredientes ao fogo até ficar d				342	
		com 70 ml de leite gelado e servir. Não adicionar açúcar.				consistência cremosa. Não usar açúcar.					

Médias Mensais:

ATENÇÃO AO **PER CAPITA DE CACAU** - 5 g (1/2 colher de sopa rasa)*

Abacate c/banana: 70 g de abacate + 30 g de banana (amassados)

Coxa/Sobrecoxa crocante assada: tempere com alho, cebola, sal e limão. Empanar na farinha de milho.

208 Leite com cacau: não usar açúcar. Testar a receita c/ leite UHT e também c/ leite em pó para avaliar a aceitação e melhor solubilidade do produto. Bater no liquidificador os ingredientes com cubos de gelo. **327**

Responsável técnico (a): Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103



LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)

JANTAR (15:45 às 16:30 h)

VET

Data	Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal	945	
	Seg								
1	Ter	Carnaval							
2	Qua	Cinzas							
3	Qui	Frapê de coco	Bolo de cenoura	419	Escarola	Ovos mexidos com espinafre	Arroz, Ervilha ensopada	242	1200
4	Sex	Suco de abacaxi	Biscoito rosquinha de leite	151	Sopa de feijão (iscas de patinho, aletria, cenoura, repolho, batata) pão ou torradas		199	903	
				285			220	1051	
7	Seg	xxxxx	Arroz doce com coco e canela	230	Pepino	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	188	959
8	Ter	Suco goiaba	Bolo integral de banana e aveia	293	Rabanete	Carne moída bovina ao sugo	Polenta com legumes	183	1044
9	Qua	xxxxx	Canjica c/ pasta de amendoim	293	Alface	Iscas de patinho refogadas	Mingau de alho	123	914
10	Qui	Leite	Milho verde cozido	273	Escarola	Ovo cozido	Arroz, Vagem refogada	209	968
11	Sex	Limonada	Pizza de Tapioca c/ azeitonas	230	Canja (carne moída de frango, arroz, cenoura, batata) pão ou torradas		192	1024	
				264			179	982	
14	Seg	xxxxx	Canjica c/ amendoim moído	266	Pepino	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	188	1034
15	Ter	Limonada	Torta salgada sardinha	221	Rabanete	Quibe assado	Macarrão espaguete integral alho e óleo	208	948
16	Qua	Salada de frutas (banana, laranja, maçã, mamão) c/ leite		234	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta com legumes	173	985
17	Qui	Suco goiaba	Bolo de cacau	302	Escarola	Omelete com espinafre	Virado de feijão (far. mand), Arroz	298	1093
18	Sex	Vitamina de banana	Biscoito tipo sequilho	230	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letradas, cenoura, repolho, batata) pão ou torradas		236	898	
				251			221	991	
21	Seg	Smoothie de banana, aveia e pasta de amendoim		287	Pepino	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	188	970
22	Ter	Creme de amido	Sagu c/ suco de uva natural	205	Rabanete	Carne moída bovina ao sugo	Polenta com legumes	183	960
23	Qua	iogurte natural	Mamão picado com aveia	142	Alface	Iscas de patinho ao sugo	Mingau de alho	136	863
24	Qui	Leite	Milho verde cozido	273	Escarola	Ovos mexidos cremoso	Arroz com batata e cenoura	211	993
25	Sex	Frapê de maçã	Bolo de abóbora	340	Suco Natural	Patê de frango (cozido desfiado)	Pão de leite tipo "hot dog"	287	1041
				249			201	965	
28	Seg	Mingau de aveia com banana e canela		225	Pepino	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	188	988
29	Ter	Frapê de maçã	Bolinho de polvilho azedo	196	Rabanete	Quibe assado	Macarrão de arroz parafuso ao sugo	219	1076
30	Qua	xxxxx	Arroz doce com cacau	251	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta com legumes	173	923
31	Qui	Vitamina de abacate	Bolo de laranja	408	Escarola	Ovo cozido	Arroz, Vagem refogada	209	1150
	Sex	iogurte natural: servir 140 g do produto in natura, sem a		270				197	1034

dos CMEIs em 2021 de diversas maneiras e as crianças aceitaram bem o produto. A nova legislação restringe bebidas lácteas com adição de açúcar. Resolução nº 06 de 08/05/20

Médias Mensais:

258 Frapê de frutas: suco concentrado de frutas, água, leite em pó e gelo.

200 993

Pizza de Tapioca: massa (farinha de tapioca, ovos, aveia, fermento químico, sal). Recheio: polpa de tomate, queijo mussarela, azeitona, tomate em rodela e orégano.

Suco Natural (25/03): maracujá

Smoothie (21/03): descascar, picar e congelar a banana. Após liquidificar a fruta com leite, aveia e pasta de amendoim até consistência cremosa.

Não adicionar açúcar.

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 A 5 ANOS)

70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS

CATEGORIA	IDADE	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)
			55% a 65 % do VET	10% a 15% do VET	15 a 35 % do VET
Pré-escola	4-5 anos	945	130 a 154 g	24 a 35 g	26 a 37 g

RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020

**MARÇO
2022**

	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)
SEMANA 1				
SEMANA 2	982	148	38	28
SEMANA 3	991	148	39	29
SEMANA 4	965	145	36	29
SEMANA 5	1034	149	39	33
MÉDIA MENSAL	993,0	147,6	37,8	29,4

Responsável técnico (a): Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103