

OUTUBRO/2023

CARDÁPIO- BERÇÁRIO, ZONA URBANA E RURAL, FAIXA ETÁRIA – 6M AOS 2 ANOS,PERÍODO PARCIAL

	2ª FEIRA 02/10	3ª FEIRA 03/10	4ª FEIRA 04/10	5ª FEIRA 05/10	6ª FEIRA 06/10		
Lanche 13:00h	Mingau de alho	Banana	Maçã	Laranja	Batido de leite com frutas		
14:00	Mamada/Leite/chá natural						
Janta 15:00 – 16:00 h	Farofa de Omelete de ovo com legumes e chá	Sopa de legumes (cenoura, batata, batata salsa, abobrinha) e carne (músculo)	Arroz, feijão carioca, sobrecoxa assada e salada de alface picadinha	Polenta com molho de carne moída e proteína de soja + repolho refogado	Macarrão caseiro com molho de frango desfiado + beterraba cozida		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)			
					55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
					402	53 g	15 g
		55 %	15 %	30 %			
	2ª FEIRA 09/10	3ª FEIRA 10/10	4ª FEIRA 11/10	5ª FEIRA 12/10	6ª FEIRA 13/10		
Lanche 13:00h	Mingau de alho	Maçã raspada	Mamão picado				
14:00	Mamada/Leite/chá natural						
Janta 15:00 – 16:00 h	Sopa de feijão com batata e macarrão e carne de frango	Feijão, arroz e molho de carne moída e farofinha de cenoura	Torta salgada de frango com suco *comemoração dia das crianças	FERIADO	RECESSO		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)			
					55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
					418	58 g	15 g
		60 %	15 %	30 %			

	2ª FEIRA 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 20/10
Lanche 13:00h	Mingau de alho	Polkan	Maçã	Melancia	Banana
14:00	Mamada/Leite/chá natural				
Janta 15:00 – 16:00 h	Sopa de legumes (cenoura, batata, batata salsa, abobrinha) e carne (músculo)	Risoto integral de frango com salada de repolho	Farofa de omelete com legumes e chá	Virado de feijão com carne de porco e salada de tomate	Purê de batata com salsa, arroz e molho de carne moída e couve flor
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		410	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			53 g	15 g	15 g
			55 %	15 %	30 %
	2ª FEIRA 23/10	3ª FEIRA 24/10	4ª FEIRA 25/10	5ª FEIRA 26/10	6ª FEIRA 27/10
Lanche 13:00h	Mingau de alho	Manga picada	Laranja	Melão picado	Banana amassada
14:00	Mamada/Leite/chá natural				
Janta 15:00 – 16:00 h	Canja de frango com legumes e macarrãozinho	Quirera com carne de porco com salada de brócolis	Farofinha de legumes com carne moída	Lentilha, arroz, sobrecoxa desossada assada e salada de acelga	Macarronada integral com carne moída com proteína de soja e salada alface
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		402	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			53 g	15 g	15 g
			55 %	15 %	30 %

	2ª FEIRA 30/10	3ª FEIRA 31/10	4ª FEIRA 01/11	5ª FEIRA 02/11	6ª FEIRA 03/11
Lanches/ 8:00 e 16 h	DESFILE CÍVICO	RECESSO	*POSSÍV EL REPOSIÇ ÃO	FERIADO	RECESSO
Lanches/0 9 e 15 horas					
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		402	53 g	15 g	15 g
			55 %	15 %	30 %
Nutricionista Karina Leite De Nes, CRN 8/10112					

Obs: os alimentos perecíveis como frutas, legumes e hortaliças podem ser alteradas devido a disponibilidade dos agricultores familiares ou do mercado. A troca pode ser feita das preparações para aproveitar alimentos que estão para vencer ou que estão muito maduros. Porém não pode ser trocado por preparações que não estejam neste cardápio.

Karina Leite
Karina Leite
Nutricionista
CRM: 8/10112