

**OUTUBRO/2023**

**CARDÁPIO- PRÉ-ESCOLA, ZONA URBANA E RURAL, FAIXA ETÁRIA – 4 AOS 6 ANOS, PERÍODO PARCIAL**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>02/10</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>03/10</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>04/10</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>05/10</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>06/10</b>
<b>Lanches/</b> <b>8:00 e 16 h</b>	Bolacha caseira com chá	Banana	Maçã	Laranja	Batido de leite com fruta
<b>Lanches/0</b> <b>9:30 e</b> <b>14:30 h</b>	Farofa de Omelete de ovo com legumes e chá	Cuca doce com café com leite	Arroz, feijão carioca, sobrecoxa assada e salada de repolho	Polenta com molho de carne moída e proteína de soja + salada de repolho	Macarrão caseiro com molho de frango desfiado + beterraba cozida
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>		<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		<b>402</b>	<b>53 g</b>	<b>15 g</b>	<b>15 g</b>
			<b>55 %</b>	<b>15 %</b>	<b>30 %</b>
	<b>2ª FEIRA</b> <b>09/10</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>10/10</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>11/10</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>12/10</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>13/10</b>
<b>Lanches/</b> <b>8:00 e 16 h</b>	Bolacha caseira com chá	Maçã	Mamão		
<b>Lanches/0</b> <b>9:30 e</b> <b>14:30 h</b>	Sopa de feijão com batata e macarrão e carne de frango	Pão de milho com doce de fruta e suco de fruta	Torta salgada de frango com suco *comemoração dia das crianças	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>		<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		<b>418</b>	<b>58 g</b>	<b>15 g</b>	<b>15 g</b>
			<b>60 %</b>	<b>15 %</b>	<b>30 %</b>
	<b>2ª FEIRA</b> <b>16/10</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>17/10</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>18/10</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>19/10</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>20/10</b>
<b>Lanches/</b> <b>8:00 e 16 h</b>	Bolacha caseira com chá	Banana	Maçã	Mamão	Batido de leite com fruta

<b>Lanches/09 e 15 horas</b>	Sopa de legumes (cenoura, batata, batata salsa, abobrinha) e carne (músculo)	Risoto integral de frango com salada de repolho	Pão de mandioca com omelete de ovos e chá	Virado de feijão com carne de porco e salada de tomate	Arroz com batata com carne moída e salada de couve flor
------------------------------	--	---	---	--	---

<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
	<b>410</b>	<b>53 g</b>	<b>15 g</b>	<b>15 g</b>
		<b>55 %</b>	<b>15 %</b>	<b>30 %</b>
<b>2ª FEIRA 23/10</b>	<b>3ª FEIRA 24/10</b>	<b>4ª FEIRA 25/10</b>	<b>5ª FEIRA 26/10</b>	<b>6ª FEIRA 27/10</b>

<b>Lanches/8:00 e 16 h</b>	Bolacha caseira com chá	Banana	Maçã	Laranja	Batido de leite com fruta
----------------------------	-------------------------	--------	------	---------	---------------------------

<b>Lanches/09 e 15 horas</b>	Canjica de milho com leite de coco	Quirera com carne de porco com salada de brócolis	Pão caseiro doce fruta + chocolate quente	Lentilha, arroz, sobrecoxa desossada assada e salada de acelga	Macarronada integral com carne moída com proteína de soja e salada alface
------------------------------	------------------------------------	---	---	--	---

<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
	<b>402</b>	<b>53 g</b>	<b>15 g</b>	<b>15 g</b>
		<b>55 %</b>	<b>15 %</b>	<b>30 %</b>
<b>2ª FEIRA 30/10</b>	<b>3ª FEIRA 31/10</b>	<b>4ª FEIRA 01/11</b>	<b>5ª FEIRA 02/11</b>	<b>6ª FEIRA 03/11</b>

<b>Lanches/8:00 e 16 h</b>	DESFILE CÍVICO	RECESSO	*POSSÍVEL REPOSIÇÃO	FERIADO	RECESSO
----------------------------	----------------	---------	---------------------	---------	---------

<b>Lanches/09 e 15 horas</b>					
<b>Composição nutricional</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	

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.

55 %

15 %

30 %

*Karina Leite*  
Karina Leite  
Nutricionista  
CRN: 8/10112

*Karina Leite*  
Karina Leite  
Nutricionista  
CRN: 8/10112