|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – MAIO 2022 | | | | | | | | |
| 1°. SEMANA | **Refeição** | **Horário** | **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | | **SEXTA** |
| **02/mai** | **03/mai** | **04/mai** | **05/mai** | | **06/mai** |
| Café da manhã | 08:45hrs | Café com leite, biscoitos de polvilho | Chá mate ou de ervas, torradinha com manteiga, orégano e tomate | Waffle + suco ou chá | Bolo de maçã integral  Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia | | Café com leite, pão com doce de fruta sem açúcar |
| Almoço | 11:45hrs | \* Arroz branco  \* Feijão preto  \*Lasanha de frango  \*Bisteca bovina refogada  \*Saladas | \*Polenta cremosa  \*Frango (sassami + drumete) em molho  \*Farofa (mandioca+biju) de couve  \*Saladas | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Vaca atolada com mandioca e acém  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Lentilha  \*Costela bovina assada  \*Farofa (mandioca) de cenoura  \*Saladas | | \*Arroz branco  \*Feijão vermelho + branco  \*Omelete temperado  \*Saladas |
| Lanche tarde | 14:30hrs | \* Sopa de legumes, arroz e feijão | \*Macarrão (furado grosso) com molho de carne moída bovina  \*Salada (alface)  \*Fruta (maçã) | \*Achocolatado batido com aveia  \* Biscoitos diversos  \*Fruta (banana) | \*Polenta com molho de frango (sassami)  \* Salada (repolho + acelga)  \*Fruta (melão) | | \*Cuca com farofa  \* Café com leite  \*Fruta (mamão) |
| OBSERVAÇÕES: 1) Os cardápios poderão ser modificados em situações de urgência e dificuldade no recebimento de gêneros alimentares, por orientação e autorização da nutricionista. 2) Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.3) Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio. | | | | | | | **Nutricionista: Thaís Mariani Bee**  **CRN 10 4103** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – MAIO 2022 | | | | | | | | |
| 2°. SEMANA | **Refeição** | **Horário** | **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | | **SEXTA** |
| **09/mai** | **10/mai** | **11/mai** | **12/mai** | | **13/mai** |
| Café da manhã | 08:45hrs | Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia, pão de queijo de frigideira | Café com leite, cookies sem açúcar | Iogurte natural batida com fruta + granola + aveia | Chá mate ou de ervas, bolo de banana com aveia | | Café com leite, pão com manteiga |
| Almoço | 11:45hrs | \*Arroz integral  \*Feijão carioca  \*Purê de batatas  \*Lombo refogado  \*Mix de farinhas  \*Saladas | \*Macarrão espaguete grosso + molho de calabresa e tomate  \* Frango (coxa e sobrecoxa assada) com legumes  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão preto  \*Abóbora cabotiá refogada  \*Carne de panela (acém + músculo) em molho  Saladas | \*Sopa de agnoline com frango (coxa e sobrecoxa) + legumes  \*Pão integral | | \*Polenta cremosa  \*Carne moída (bovina) em molho + PTS  \*Farofa (biju) de couve  Saladas |
| Lanche tarde | 14:30hrs | \*Sopa de legumes, frango e macarrão cabelo de anjo | \*Arroz branco  \* Feijão preto  \*Carne de panela em molho  \* Salada (beterraba + repolho)  \*Fruta (maçã) | \* Sagu com creme de pudim  \*Fruta (banana) | \*Torta salgada com carne moída bovina e legumes  \*Café com leite  \*Fruta (mamão) | | \*Pão caseirinho com doce de leite OU doce caseiro de frutas  \*Chá  \*Fruta (laranja) |
| OBSERVAÇÕES: 1) Os cardápios poderão ser modificados em situações de urgência e dificuldade no recebimento de gêneros alimentares, por orientação e autorização da nutricionista. 2) Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.3) Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio. | | | | | | | **Nutricionista: Thaís Mariani Bee**  **CRN 10 4103** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – MAIO 2022 | | | | | | | | |
| 3°. SEMANA | **Refeição** | **Horário** | **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | | **SEXTA** |
| **16/mai** | **17/mai** | **18/mai** | **19/mai** | | **20/mai** |
| Café da manhã | 08:45hrs | Café com leite, torrada com: Pão, requeijão, queijo, tomate e orégano | Chá mate ou de ervas, biscoitos diversos | Waffle + suco ou chá | Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia  \*Bolo salgado de tapioca | | FERIADO MUNICIPAL |
| Almoço | 11:45hrs | \*Arroz colorido  \*Lentilha  \* Tortéi enrolado com molho de calabresa  \* Frango (drumete) assado com legumes  \* Saladas | \*Macarrão furado grosso + molho de carne moída e tomate  \*Saladas | \*Risoto de frango e legumes  \*Saladas com grão de bico cozido | \*Arroz colorido  \*Tilápia assada com legumes e batatas  \*Saladas | | FERIADO MUNICIPAL |
| Lanche tarde | 14:30hrs | \*Polenta com carne moída em molho  \* Saladas (tomate e repolho) | \*Arroz carreteiro com acém + músculo + legumes  \*Salada (repolho+brócolis+cenoura)  \*Fruta (maçã) | \* Creme de pudim  \* Biscoitos diversos  \*Fruta (banana) | \* Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete)  \* Salada (acelga e beterraba)  \*Fruta (mamão) | | FERIADO MUNICIPAL |
| OBSERVAÇÕES: 1) Os cardápios poderão ser modificados em situações de urgência e dificuldade no recebimento de gêneros alimentares, por orientação e autorização da nutricionista. 2) Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.3) Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio. | | | | | | | **Nutricionista: Thaís Mariani Bee**  **CRN 10 4103** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – MAIO 2022 | | | | | | | | |
| 4°. SEMANA | **Refeição** | **Horário** | **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | | **SEXTA** |
| **23/mai** | **24/mai** | **25/mai** | **26/mai** | | **27/mai** |
| Café da manhã | 08:45hrs | Café com leite, bolacha caseira | Bolo de banana caseiro com aveia  Chá de ervas | Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia  \*Pão caseiro com doce de frutas sem adição de açúcares | Café com leite, pão com presunto e queijo (fazer na sanduicheira) | | Iogurte natural batida com fruta + granola + aveia |
| Almoço | 11:45hrs | \*Polenta cremosa  \*Costelinha suína em molho OU assada  \*Farofa (biju) de couve  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão preto  \*Batata doce refogada  \*Bife cortado em tiras em molho acebolado  \*Saladas | \*Arroz integral  \*Feijão carioca  \*Carne suína moída em molho com batatas e legumes  \*Saladas | \*Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete)  \*Saladas | | \*Arroz branco  \*Feijão carioca  \*Abóbora cabotiá caramelada OU assada  \*Bisteca bovina  em molho  \*Saladas |
| Lanche tarde | 14:30hrs | \*Sopa com legumes, macarrão cabelo de anjo e frango | \*Grostolis  \*Café com leite  \*Fruta (maçã) | \*Vitamina com: leite, banana, morango e aveia  \*Biscoitos diversos | \*Arroz branco  \*Feijão preto  \*Carne moída suína em molho com legumes  \* Salada de repolho + pepino  \*Fruta (manga) | | \*Pão com carne moída bovina  \*Chá  \*Fruta (mamão) |
| OBSERVAÇÕES: 1) Os cardápios poderão ser modificados em situações de urgência e dificuldade no recebimento de gêneros alimentares, por orientação e autorização da nutricionista. 2) Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.3) Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio. | | | | | | | **Nutricionista: Thaís Mariani Bee**  **CRN 10 4103** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – MAIO 2022 | | | | | | | | |
| 5°. SEMANA | **Refeição** | **Horário** | **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | | **SEXTA** |
| **30/mai** | **31/mai** | **01/jun** | **02/jun** | | **03/jun** |
| Café da manhã | 08:45hrs | Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia  \*Biscoitos diversos salgados | Café com leite, bolo de laranja | Panqueca de aveia, banana  Chá de maçã | Chá mate, pão com doce de fruta ou requeijão | | Café com leite, bolacha caseira |
| Almoço | 11:45hrs | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Estrogonofe de frango (sassami)  \*Farofa (mandioca+biju) de cenoura  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão vermelho + branco  \*Purê de batatas  \*Carne moída (bovina) em molho + PTS  Saladas | \*Arroz branco  \*Feijão carioca  \*Tortéi pastelzinho com molho de calabresa e tomate  \*Frango (coxa e sobrecoxa) assado com legumes  \*Saladas | \*Arroz branco  \*Lentilha  \*Linguicinha + batata assadas  \*Saladas com grão de bico | | \*Macarrão espaguete grosso com molho de carne de panela (acém)  \*Saladas |
| Lanche tarde | 14:30hrs | \*Macarrão gravatinha com molho de carne moída  \*Salada de beterraba + cenoura + repolho | \*Arroz, feijão, estrogonofe de carne de frango  \*Salada (alface)  \*Fruta (maçã) | \*Torta de bolacha com creme de pudim  \*Fruta (banana) | \*Risoto com frango e legumes  \*Salada de acelga + brócolis  \*Fruta (melancia) | | \*Pão caseirinho com requeijão  \*Café com leite    \*Fruta (mamão) |
| OBSERVAÇÕES: 1) Os cardápios poderão ser modificados em situações de urgência e dificuldade no recebimento de gêneros alimentares, por orientação e autorização da nutricionista. 2) Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.3) Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio. | | | | | | | **Nutricionista: Thaís Mariani Bee**  **CRN 10 4103** | |