



Data	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar	Energia (Kcal/dia)*
04/12 Segunda feira	Leite c/achocolatado e Biscoito salgado	Fruta	Omelete c/vagem, arroz e feijão, salada de tomate	Manga	Frango c/tomate e cenoura, arroz e feijão	707,89 KCAL
05/12 Terça feira	Leite c/ flocos de milho	Fruta	Macarrão c/Carne Cubos e berinjela ao molho, salada de pepino	Canjica	Sopa de Ervilha, carne moída, batata e beterraba	711,95 KCAL
06/12 Quarta feira	Leite c/ achocolatado Biscoito doce	Fruta	Peixe c/tomate, arroz c/cenoura, feijão, salada de acelga	Vitamina de Goiaba	Frango c/acelga e abobrinha, arroz e feijão	714,76 KCAL
07/12 Quinta feira	Leite c/ achocolatado Bisnaguinha c/ margarina	Fruta	Frango c/mandioquinha, arroz e feijão, salada de couve	Torta de Legumes c/suco de frutas	Sopa de mandioquinha, carne em cubo, vagem	723,83 KCAL
08/12 Sexta feira	Leite c/ achocolatado Biscoito Rosquinha	Fruta	Carne Moída c/batata, arroz e feijão, salada de beterraba	Salada de Frutas	Macarrão c/frango ao molho, salada de couve	718,07 KCAL
11/12 Segunda feira	Leite c/ achocolatado Biscoito doce	Fruta	Frango c/tomate, arroz e feijão, abobrinha refogada	Melão	Carne Moída c/vagem, arroz e feijão	712,72 KCAL
12/12 Terça feira	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Carne em Iscas, arroz e feijão, farofa de legumes, salada de repolho	Arroz Doce	Risoto de Frango c/ Legumes	713,48 KCAL
13/12 Quarta feira	Leite c/ achocolatado Pão c/ margarina	Fruta	Peixe c/pimentão e tomate, arroz e feijão, salada de cenoura	Vitamina de Maracujá	Sopa de Lentilha, carne em iscas c/cenoura	715,93 KCAL
14/12 Quarta feira	Leite c/ flocos de milho	Fruta	Macarrão c/Carne moída e Couve Flor ao molho, salada de alface	Creme de Abacate	Canja de Frango c/ Legumes	707,98 KCAL
15/11 Sexta feira	Leite c/ achocolatado Biscoito doce	Fruta	Frango Assado, Purê de Batata, arroz, feijão, salada de tomate	Bolo Chocolate c/suco de frutas	Carne em Cubos c/inhame, arroz e feijão	714,67 KCAL



Data	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar	Energia (Kcal/dia)*
18/12 Segunda feira	Leite c/ achocolatado Biscoito doce	Fruta	Ovo Cozido c/batata e cenoura, arroz e feijão, salada de tomate	Abacaxi	Sopa de mandioca, carne em cubos e tomate	712,30 KCAL
19/12 Terça feira	Leite c/ flocos de milho	Fruta	Macarrão ao Molho c/Frango desfiado, salada de beterraba	Mingau de Chocolate	Carne em cubos c/vagem e acelga, arroz e feijão	721,87 KCAL
20/12 Quarta feira	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Carne em cubos c/abóbora, arroz e feijão e salada de acelga	Vitamina de Banana	Risoto de Frango c/ legumes	728,95 KCAL

Orientações:

1. O EXTRATO DE TOMATE deve ser utilizado nas preparações descritas: "ao molho".
2. Em preparações com carne, frango e peixe utilizar legumes para dar cor e sabor;3. Não utilizar sal, óleo e açúcar em excesso;
4. Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;
5. Informar ao DEPAE se qualidade e quantidade de alimentos é suficiente e se estão de acordo com a requisição;6. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício;
7. Transferir a fruta da colação como sobremesa no almoço caso haja necessidade de adequação
8. Crianças do Berçário II substituir flocos de milho por biscoito ou pão conforme aceitação dos alunos.
9. *O cálculo do valor nutricional do cardápio foi realizado com base nas porções recomendadas para as crianças de período integral e de acordo com cada faixa etária, atendendo as exigências conforme o Programa Nacional da Alimentação Escolar (Resolução N°26, de 17 de Junho de 2013).