

1° SEMANA	2° FEIRA	3° FEIRA	4° FEIRA	5° FEIRA	6° FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ – 08H</b>	Chá e pão caseiro com doce de frutas	Leite com chocolate 50% e pão caseiro com manteiga	Chá com leite e pão integral com ovos mexidos	Chá e pão caseiro requeijão caseiro	Leite com achocolatado e cuca recheada
<b>ALMOÇO 10:30H</b>	Arroz, feijão, polenta, frango ao molho, salada de cenoura e abobrinha cozida	Arroz com lentilha, ovos mexidos, batata cozida e salada de alface	Quirerinha carne suína, feijão e couve refogada	Arroz, feijão, carne de frango com batata-salsa e salada de repolho	Arroz, feijão, macarrão com carne moída, e salada de beterraba
<b>LANCHE DA TARDE II - 13:30H</b>	Leite batido com banana e biscoito salgado	Salada de frutas	logurte natural com fruta e sucrilhos	Leite batido com mamão e aveia	logurte natural batido com polpa de fruta e biscoito salgado
<b>JANTAR – 15:30H</b>	Minestra de feijão, arroz e legumes	Canja	Sopa de feijão com cabelo de anjo e legumes	Chá e farofinha de vegetais e carne	Sopa cremosa de batata inglesa, batata salsa e frango

**OBSERVAÇÕES:**

- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças;
- Não utilizar açúcar, mel e alimentos processados para as preparações;
- Alimentos amassados para os menores;
- Pedacinhos macios para os maiores (conforme aceitação da criança e sempre acompanhada do professor responsável);
- Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;
- As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;
- Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020);

**Cardápio poderá sofrer alterações com relação aos hortifrúteis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas.**

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

#### SEMANA 1

	Quantidade mensal	Média diária
Energia (kcal)	6.352Kcal	1.588Kcal
Proteína (gr)	376gr	94gr
Lipídio (gr)	324gr	81gr
Carboidrato (gr)	792gr	198gr
Fibras (Gr)	132gr	33gr
Cálcio (Mg)	1.104mg	276mg
Magnésio (mg)	260mg	65mg
Ferro (Mg)	14,84mg	3,71mg
Zinco (Mg)	15,6mg	3,9mg
Retinol Vit A (Mcg)	64mcg	16mcg
Vit. C (Mg)	26,4mg	6,6mg
Sódio (Mg)	968mg	242mg
Gordura Trans (Gr)	0,464gr	0,116gr

2° SEMANA	2° FEIRA	3° FEIRA	4° FEIRA	5° FEIRA	6° FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ – 08H</b>	Chá com leite e pão caseiro com requeijão caseiro	Chá e pão caseiro com doce de leite	Chá com leite e pão de abóbora com ovos mexidos	Leite e cuca recheada	Chá e pão caseiro com requeijão caseiro
<b>ALMOÇO 10:40H</b>	Arroz, feijão carioca, quirera com carne moída e salada de cenoura	Arroz, feijão, macarrão com carne de panela, salada de abobrinha e chuchu cozidos	Arroz com lentilha, carne suína, beterraba cozida e alface	Arroz, feijão, polenta com frango, legumes refogados e salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão, purê de batata, legumes com tomate e ovos mexidos
<b>LANCHE DA TARDE II - 14H</b>	Batida de leite com banana, mamão e aveia e bolacha salgada	Torta salgada com carne e vegetais maçã	logurte natural com sucrilhos e banana	Salada de frutas	Chá e bolo de cenoura
<b>JANTAR – 16H</b>	Canja	Sopa creme de lentilha, carne e legumes	Chá e viradinho de feijão	Macarrão cabelo de anjo com caldo de carne, chuchu e cenoura	Sopa de feijão preto com quixerinha, carne e legumes

**OBSERVAÇÕES:**

- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças;
- Não utilizar açúcar, mel e alimentos processados para as preparações;
- Alimentos amassados para os menores;
- Pedacinhos macios para os maiores (conforme aceitação da criança e sempre acompanhada do professor responsável);
- Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;
- As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;
- Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020);

**Cardápio poderá sofrer alterações com relação aos hortifrúteis pelo grau de maturação; excepcionais que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas.**

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

#### SEMANA 2

	Quantidade mensal	Média diária
Energia (kcal)	6.860Kcal	1.715Kcal
Proteína (gr)	364gr	91gr
Lipídio (gr)	288gr	72gr
Carboidrato (gr)	772gr	193gr
Fibras (Gr)	108gr	27gr
Cálcio (Mg)	1.056mg	264mg
Magnésio (mg)	224mg	56mg
Ferro (Mg)	13,68mg	3,42mg
Zinco (Mg)	14,4mg	3,6mg
Retinol Vit A (Mcg)	52mcg	13mcg
Vit. C (Mg)	22,8mg	5,7mg
Sódio (Mg)	916mg	229mg
Gordura Trans (Gr)	0,456gr	0,114gr

3° SEMANA	2° FEIRA	3° FEIRA	4° FEIRA	5° FEIRA	6° FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ – 08H</b>	Chá e pão caseiro com omelete	Leite com achocolatado e pão caseiro com requeijão caseiro	Chá com leite e pão de abobora com mel	Chá e cuca recheada	Chá e pão caseiro com requeijão caseiro
<b>ALMOÇO 10:40H</b>	Arroz, feijão cozido com carne suína, couve refogada e salada de cenoura	Arroz, feijão carioca, polenta com molho de carne moída e abobrinha refogada	Arroz com lentilha, mandioca com molho de frango, brócolis refogado e salada de alface	Arroz, feijão, purê de batata inglesa, carne moída com legumes e salada de repolho	Arroz, feijão, quinoa com frango, beterraba cozida e salada de alface
<b>LANCHE DA TARDE II - 14H</b>	Biscoito rosca de coco e banana	iogurte batido com banana, maçã e aveia	Chocolate 50% com leite e bolo de fubá	Salada de frutas e biscoito salgado	Sagu de leite e biscoito salgado
<b>JANTAR – 16H</b>	Sopa de lentilha e batata salsa com frango e macarrão cabelo de anjo	Macarrão com carne de panela e legumes refogados	Caldo de carne e legumes engrossado com biju e ovos mexidos	Sopa de feijão, legumes com macarrão alfabeto	Arroz papa com vegetais e molho de carne

**OBSERVAÇÕES:**

- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças;
- Não utilizar açúcar, mel e alimentos processados para as preparações;
- Alimentos amassados para os menores;
- Pedacinhos macios para os maiores (conforme aceitação da criança e sempre acompanhada do professor responsável);
- Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;
- As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;
- Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020);

**Cardápio poderá sofrer alterações com relação aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionais que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas.**

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

#### SEMANA 3

	Quantidade mensal	Média diária
Energia (kcal)	5.448Kcal	1.362Kcal
Proteína (gr)	428gr	107gr
Lipídio (gr)	316gr	79gr
Carboidrato (gr)	928gr	232gr
Fibras (Gr)	164gr	41gr
Cálcio (Mg)	1.088mg	272mg
Magnésio (mg)	232mg	58mg
Ferro (Mg)	12,8mg	3,2mg
Zinco (Mg)	11,6mg	2,9mg
Retinol Vit A (Mcg)	58,8mcg	14,7mcg
Vit. C (Mg)	25,2mg	6,3mg
Sódio (Mg)	948mg	237mg
Gordura Trans (Gr)	0,424gr	0,106gr

4° SEMANA	2° FEIRA	3° FEIRA	4° FEIRA	5° FEIRA	6° FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ – 08H</b>	Café com leite e pão caseiro com doce de frutas	Chá e pão caseiro com omelete	Chá com leite e pão de abobora requeijão caseiro	Café com leite e cuca recheada	Chá e pão caseiro com requeijão caseiro
<b>ALMOÇO 10:40H</b>	Arroz, feijão, macarrão com frango ao molho, beterraba, batata e chuchu	Arroz, feijão, polenta com carne ao molho*, abobrinha e couve manteiga	Arroz, feijão carioca, purê de batata salsa e batata inglesa, carne moída	Arroz, feijão, ovos mexidos, quibebe de abóbora e salada de alface	Arroz, feijão, quirera com carne suína, feijão e salada de brócolis
<b>LANCHE DA TARDE II - 14H</b>	Leite batido com banana e aveia e biscoito salgado	Chá e torta salgada com vegetais e carne	logurte com cereal e banana	Torta de bolacha com creme de cacau	Salada de frutas
<b>JANTAR – 16H</b>	Sopa de feijão com quirerinha e vegetais	Canja	Sopa de lentilha com macarrão cabelo de anjo, batatinha e cenoura	Macarrão com carne moída, chuchu e cenoura e caldo de feijão	Sopa de frango, batata inglesa, abobrinha e macarrão alfabeto

**OBSERVAÇÕES:**

- Oferecer água na decorrer do dia a todas as crianças;
- Não utilizar açúcar, mel e alimentos processados para as preparações;
- Alimentos amassados para os menores;
- Pedacinhos macios para os maiores (conforme aceitação da criança e sempre acompanhada do professor responsável);
- Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;
- As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;
- Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020);

**Cardápio poderá sofrer alterações com relação aos hortifrúteis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas.**

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

#### SEMANA 4

	Quantidade mensal	Média diária
Energia (kcal)	6.636Kcal	1.659Kcal
Proteína (gr)	416gr	104gr
Lipídio (gr)	344gr	86gr
Carboidrato (gr)	832gr	208gr
Fibras (Gr)	15,6gr	3,9gr
Cálcio (Mg)	1.164mg	291mg
Magnésio (mg)	336mg	84mg
Ferro (Mg)	19,36mg	4,84mg
Zinco (Mg)	16,4mg	4,1mg
Retinol Vit A (Mcg)	72mcg	18mcg
Vit. C (Mg)	31,6mg	7,9mg
Sódio (Mg)	1.004mg	251mg
Gordura Trans (Gr)	0,468gr	0,117gr