

1° SEMANA	2° FEIRA	3° FEIRA	4° FEIRA	5° FEIRA	6° FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ – 08H</b>	Banana e Aveia**	Mamão e Aveia**	Melão**	Mamão e Laranja**	Banana e Aveia**
<b>ALMOÇO 10:40H</b>	*Polenta, frango ao molho, cenoura e abobrinha cozida	*Arroz papa com lentilha, ovos mexidos, batata, alface	*Quirerinha carne suína, feijão e couve refogada	*Arroz papa com feijão, carne de frango com batata-salsa	*Macarrão com carne moída, feijão e beterraba
<b>LANCHE DA TARDE I - 12:30</b>	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária
<b>LANCHE DA TARDE II - 14H</b>	Maçã e Melão**	Banana**	Mamão e Aveia**	Banana e Aveia**	Salada de Fruta** iogurte natural
<b>JANTAR – 16H</b>	Minestra de feijão, arroz e legumes.	Canja	Sopa de feijão com cabelo de anjo e legumes	Caldo de carne e legumes engrossado com bijú	Sopa cremosa de batata, batata salsa e frango

**OBSERVAÇÕES:**

\* consistência papinha: alimentos bem amassados com o garfo

\*\* Papinha de frutas raspada ou amassada (6-8 meses) - Frutas em pedaços (a partir dos 9 meses)

- 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 semanal	Média diária
Energia (kcal)	4.325Kcal	865 Kcal
Proteína (gr)	205gr	41gr
Lipídio (gr)	135gr	27gr
Carboidrato (gr)	525gr	105gr
Fibras (Gr)	55gr	11gr
Cálcio (Mg)	322,65mg	64,53mg
Magnésio (mg)	286mg	57,2mg
Ferro (Mg)	30,1mg	6,02mg
Zinco (Mg)	15,6mg	3,12mg
Retinol Vit A (Mcg)	8,9mcg	1,78mcg
Vit. C (Mg)	106mg	21,2mg
Sódio (Mg)	1.085mg	217mg
Gordura Trans (Gr)	0,9gr	0,18gr

2° SEMANA	2° FEIRA	3° FEIRA	4° FEIRA	5° FEIRA	6° FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ – 08H</b>	Mamão com laranja**	Banana e Aveia**	Maçã**	Mamão e Aveia**	Banana**
<b>ALMOÇO 10:40H</b>	*Quirera com carne moída, feijão carioca e cenoura cozida	*Macarrão com carne de panela, abobrinha e chuchu cozidos	*Arroz papa com lentilha, carne suína, beterraba cozida e alface	*Polenta com frango, feijão e legumes refogados	*Purê de batata, feijão, legumes com tomate e ovos mexidos
<b>LANCHE DA TARDE I - 12:30</b>	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária
<b>LANCHE DA TARDE II - 14H</b>	Maçã cozida**	Banana e Laranja**	Mamão e Aveia**	Melão**	Salada de Fruta** iogurte Natural
<b>JANTAR – 16H</b>	Canja	*Sopa creme de lentilha, carne e legumes.	Sopa de legumes (batata, repolho e abobrinha) e peito de frango	*Macarrão cabelo de anjo com caldo de carne, chuchu e cenoura	Sopa de feijão preto com quixerinha e legumes

**OBSERVAÇÕES:**

\* consistência papinha: alimentos bem amassados com o garfo

\*\* Papinha de frutas raspada ou amassada (6-8 meses) - Frutas em pedaços (a partir dos 9 meses)

- 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.**

Kelly Gelinski  
Nutricionista RT - CRN8 1998

Poliana Bortoluzzi  
Nutricionista QT – CRN8 8069

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

### SEMANA 2

	Quantidade semanal	Média diária
Energia (kcal)	4.495Kcal	899Kcal
Proteína (gr)	167,1gr	33,42gr
Lipídio (gr)	90,65gr	18,13gr
Carboidrato (gr)	294 5gr	58,9gr
Fibras (Gr)	81,5gr	16,3gr
Cálcio (Mg)	310mg	62mg
Magnésio (mg)	390mg	83mg
Ferro (Mg)	415mg	5mg
Zinco (Mg)	34,6mg	6,92mg
Retinol Vit A (Mcg)	208mcg	41,06mcg
Vit. C (Mg)	95 mg	19mg
Sódio (Mg)	2.484mg	496,8mg
Gordura Trans (Gr)	2,4gr	0,48gr

3° SEMANA	2° FEIRA	3° FEIRA	4° FEIRA	5° FEIRA	6° FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ – 08H</b>	Banana e Aveia**	Melão **	Mamão e Laranja**	Banana e Mamão**	Maçã**
<b>ALMOÇO 10:40H</b>	*Arroz papa, feijão cozido com carne suína, couve refogada e cenoura	*Polenta com molho de carne moída, feijão cariquinho e abobrinha refogada	*Arroz papa com lentilha, mandioca com molho de frango e Brócolis refogado	*Arroz papa, feijão, purê de batata e carne moída com legumes	*Quirera com frango, feijão, beterraba cozida e alface
<b>LANCHE DA TARDE I - 12:30</b>	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária
<b>LANCHE DA TARDE II - 14H</b>	Banana e Aveia**	Maçã cozida**	Mamão e Aveia**	Banana**	Salada de Frutas** iogurte Natural
<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 letrinha	Arroz papa com vegetais e molho de carne

**OBSERVAÇÕES:**

\* consistência papinha: alimentos bem amassados com o garfo

\*\* Papinha de frutas raspada ou amassada (6-8 meses) - Frutas em pedaços (a partir dos 9 meses)

- 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.**

Kelly Gelinski  
Nutricionista RT - CRN8 1998

Poliana Bortoluzzi  
Nutricionista QT – CRN8 8069

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

#### SEMANA 3

	Quantidade semanal	Média diária
Energia (kcal)	4.935Kcal	987Kcal
Proteína (gr)	235gr	47gr
Lipídio (gr)	160gr	32gr
Carboidrato (gr)	545gr	109gr
Fibras (Gr)	70gr	14gr
Cálcio (Mg)	340mg	68mg
Magnésio (mg)	27mg	5,4mg
Ferro (Mg)	23,35mg	4,67mg
Zinco (Mg)	14,8mg	2,96mg
Retinol Vit A (Mcg)	6,1mcg	1,22mcg
Vit. C (Mg)	110mg	22mg
Sódio (Mg)	1.085mg	217mg
Gordura Trans (Gr)	0,85gr	0,17gr

4° SEMANA	2° FEIRA	3° FEIRA	4° FEIRA	5° FEIRA	6° FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ – 08H</b>	Maçã cozida**	Banana**	Mamão e Aveia**	Melão**	Banana**
<b>ALMOÇO 10:40H</b>	*Macarrão com frango ao molho, beterraba, batata e chuchu	*Polenta com carne desfiada ao molho*, abobrinha e couve manteiga	*Purê de batata salsa e batata, carne moída e feijão carioca	*Arroz papa, feijão, ovos mexidos, Kibebe de abóbora e alface	*Quirera com carne suína, feijão e brócolis
<b>LANCHE DA TARDE I - 12:30</b>	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária	- leite materno ou fórmula infantil 2 - Volume: seguir orientação do rotulo por faixa etária
<b>LANCHE DA TARDE II - 14H</b>	Banana e Aveia**	Maçã**	Banana e Laranja**	Maçã cozida**	Salada de Fruta** iogurte natural
<b>JANTAR – 16H</b>	Sopa de feijão com quixerinha 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, abobrinha e macarrão letrinha

**OBSERVAÇÕES:**

\* consistência papinha: alimentos bem amassados com o garfo

\*\* Papinha de frutas raspada ou amassada (6-8 meses) - Frutas em pedaços (a partir dos 9 meses)

- 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.**

Kelly Gelinski  
Nutricionista RT - CRN8 1998

Poliana Bortoluzzi  
Nutricionista QT – CRN8 8069

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

#### SEMANA 4

	Quantidade mensal	Média diária
Energia (kcal)	4.530Kcal	906Kcal
Proteína (gr)	230gr	46gr
Lipídio (gr)	145gr	29gr
Carboidrato (gr)	555gr	111gr
Fibras (Gr)	60gr	12gr
Cálcio (Mg)	310gr	62mg
Magnésio (mg)	24mg	4,8mg
Ferro (Mg)	20,4mg	4,80mg
Zinco (Mg)	11,05mg	2,21mg
Retinol Vit A (Mcg)	4,95mcg	0,99mcg
Vit. C (Mg)	104mg	20,8mg
Sódio (Mg)	1.080mg	216mg
Gordura Trans (Gr)	0.85gr	0,17gr