

CARDÁPIO ANO LETIVO
EMEI – ETAPA MATERNAL/PRÉ-ESCOLA

JUNHO/2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	19/06	20/06	21/06	22/06	23/06
CAFÉ MANHÃ 8H30	Leite morno (puro ou com cacau) Ovos mexidos	Leite (puro ou com cacau) Pão caseiro de beterraba com manteiga	Leite (puro ou com cacau) Pão caseiro batido com nata	Leite (puro ou com cacau) Pão caseiro com nata/manteiga	Suco de uva Bolinho de cenoura sem açúcar com cobertura de cacau
FRUTA 10h	Mamão	Banana	Pêra	Maçã	Bergamota
ALMOÇO 11h30	Arroz Feijão preto Iscas de fígado à jardineira (fígado, alho, cebola, cenoura, milho e chuchu)	Arroz Feijão vermelho Guisadinho colorido (carne moída, cebola, alho, milho e ovo) Saladinha de alface	Arroz Feijão preto Aipim cozido Carne picadinha Saladinha de tomate	Risotinho Feijão carioca Chuchu e cenoura cozidos	Arroz Feijão carioca Farofinha de carne suína (carne suína, cebola, alho, tempero verde e farinha de mandioca) Brócolis cozido
LANCHE TARDE/FRUTA 14h	Mamão e banana com aveia	Banana e abacate com granola	Pêra e maçãs picadinhas	Mingau de maçã com aveia e canela	Bergamota e laranja
JANTA 16H15	Polentinha recheada (farinha de milho, frango e molho sugo) Brócolis cozido	Arroz Bolinho de carne com cenoura e aveia (moída, aveia, cenoura e temperinho verde) Espinafre refogado	Mesmo almoço	Sopa creme de moranga (frango, tempero verde, moranga e cebola)	Suco de uva Cachorrinho quente de carne Milho verde cozido

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)
Sujeito a alterações com ciente do nutricionista

Juliana Guilherme
Nutricionista RT da Alimentação Escolar
CRN2 5788