



CARDÁPIO PROJETO VERÃO
EMEI – ETAPA MATERNAL/PRÉ-ESCOLA

FEVEREIRO/2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	06/02	07/02	08/02	09/02	10/02
CAFÉ MANHÃ 8H30	Vitamina de maçã e banana com aveia Mini massinha com manteiga	Leite puro Pão de beterraba com manteiga	Leite puro ou com cacau geladinho Pão de queijo de frigideira (receita)	Leite puro Pão caseiro de milho com requeijão	Leite puro gelado Bolo de banana com granola sem açúcar
FRUTA 10h	Banana	Abacaxi	Manga picadinha	Melão em pedaços	Ameixa
ALMOÇO 11h30	Arroz Lentilha Bife de frango acebolado Chuchu refogado Salada de alface picadinha	Arroz Carreteiro Feijão preto mexido Moranga cozida Salada de tomate cereja	Arroz Feijão carioca Frango com farofa (coxa ou coxinha da asa) Salada de beterraba com tomate	Arroz Feijão preto Carne com batatinha Repolhinho refogado com cenoura	Arroz Lentilha Omelete com abobrinha, tomate e orégano Couve refogada
LANCHE TARDE/FRUTA 14h	Abacaxi e laranja picadinhos	Melão e melancia em cubos	Melancia em fatias	Gelatina saudável de uva (gelatina em pó incolor e suco de uva)	Iogurte saudável (leite, morango e banana congelada)
JANTA 16H15	Mesmo almoço	Suco de goiaba com maçã Esfirra de carne	Mesmo almoço	Polentinha com carne Refogadinho de legumes (cenoura, milho e vagem)	Arroz/Lentilha Ovo mexido Milho verde espiga 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
CRN 5788