



CARDÁPIO PROJETO VERÃO
EMEI – ETAPA MATERNAL/PRÉ-ESCOLA

JANEIRO/2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/01	03/01	04/01	05/01	06/01
CAFÉ MANHÃ 8H30	Leite puro geladinho Mini cacetinho com nata	Leite puro Pão de moranga com requeijão	Leite puro ou com cacau geladinho Pão caseiro integral de aveia com requeijão	Leite puro geladinho com canela Rosquinha de polvilho	Suco de laranja com mamão Pão caseiro com pastinha de cenoura (leite, óleo, sal e cenoura cozida)
FRUTA 10h	Mamão	Manga	Maçã	Melancia	Banana
ALMOÇO 11h30	Arroz Lentilha Frango na panela (coxa) Couve refogada Salada de repolho roxo ralado	Arroz Feijão preto Carne com molho (paleta) Batata doce cozida Salada de pepino em rodelas	Arroz Feijão carioca Bife de fígado acebolado Moranga refogada com tempero verde	Arroz Feijão preto Frango assado (coxinha) Refogado de abobrinha com cenoura Salada de beterraba ralada	Arroz Feijão vermelho Carne suína assada (lombo) Milho verde cozido Salada de alface americana
LANCHE TARDE/FRUTA 14h	Mamão e banana picadinhos com aveia ou granola	Maça e manga picadinhas	Maçã e melão picados	Melancia em fatias	Iogurte saudável (leite, morango e banana)
JANTA 16H15	Macarrão conchinha com frango e legumes (brócolis e cenoura) Salada de alface picadinha	Arroz Feijão preto Escondidinho de batata doce com carne	Arroz Feijão Farofinha de fígado com cenoura	Polentinha com carne suína desfiada Repolho refogado	Suco de uva Pizza de sardinha

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