



CARDÁPIO PROJETO VERÃO
EMEI – ETAPA MATERNAL/PRÉ-ESCOLA

JANEIRO/2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
CAFÉ MANHÃ 8H30	Vitamina de maçã com aveia Mini massinha com nata	Leite puro Pão de beterraba com manteiga	Leite puro ou com cacau geladinho Pão caseiro integral com grãos com manteiga	Leite puro Pão batido com requeijão	Leite puro gelado Bolo de banana com laranja e canela em pó sem açúcar (farinha de trigo, ovo, sal, óleo, fermento, banana, laranja e canela em pó)
FRUTA 10h	Mamão	Abacaxi picadinho	Manga	Melão em pedaços	Ameixa
ALMOÇO 11h30	Arroz Lentilha Bife de frango acebolado Purê de moranga Salada de alface picadinha	Arroz Feijão preto Moída com molho Salada de tomate cereja	Arroz Feijão vermelho Frango com farofa Salada de beterraba com abobrinha	Arroz Feijão preto Carne com batatinha Repolhinho refogado com cenoura	Arroz Feijão carioca Ovo cozido picadinho Farofa de couve
LANCHE TARDE/FRUTA 14h	Gelatina saudável de uva (gelatina em pó incolor e suco de uva)	Abacaxi e manga picados	Melão e melancia em cubos	Melancia em fatias	Açaí na tigela (polpa de açaí, banana congelada e banana picada, granola, leite em pó)
JANTA 16H15	Mesmo almoço	Suco de goiaba com maçã Esfirra de carne	Mesmo almoço	Macarrão com carne Repolho ralado	Arroz Ovo mexido com tomate 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
CRN 5788