



CARDÁPIO PROJETO VERÃO
EMEI – ETAPA MATERNAL/PRÉ-ESCOLA

JANEIRO/2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
CAFÉ MANHÃ 8H30	Vitamina de abacate com banana Mini cacetinho com manteiga	Leite puro ou com cacau geladinho Rosquinha de polvilho	Leite puro ou com cacau geladinho Pão caseiro com manteiga	Leite puro Pãozinho de batata doce (batata doce, polvilho, óleo, ovo, orégano)	Leite puro ou com canela Pão batido com requeijão
FRUTA 10h	Mamão	Abacaxi picadinho	Maçã	Melancia	Ameixa
ALMOÇO 11h30	Arroz Lentilha Bife acebolado Brócolis refogado com cebola Salada de alface mimosa	Arroz Feijão carioca Escondidinho de polenta com carne moída Salada de tomate cereja com couve-flor	Arroz Lentilha Isclas suínas aceboladas Creme de milho	Arroz Carreteiro Feijão preto mexido Chuchu cozido com cenoura	Risoto de frango Feijão carioca Milho verde cozido Tomate picadinho
LANCHE TARDE/FRUTA 14h	Mamão e abacaxi picadinhos	Maçã e banana picadas	Frutas picadas com granola (melão, manga, laranja)	Melancia em fatias	Milkshake de maracujá Crepioça de queijo
JANTA 16H15	Macarrão ao sugo (molho de tomate) Carne picadinha Chuchu picadinho	Polenta à Bolonhesa Espinafre refogado com ovo	Mesmo almoço	Suco de uva Pizza caseira de frango (molho de tomate, queijo ralado e frango)	Mesmo almoço

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