



CARDÁPIO PROJETO VERÃO
EMEI – ETAPA MATERNAL/PRÉ-ESCOLA

JANEIRO/2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
CAFÉ MANHÃ 8H30	Milkshake de banana (banana congelada e leite) Mini massinha com nata	Leite puro ou com cacau geladinho Pão caseiro com maionese caseira de leite	Leite puro ou com cacau geladinho Pão batido com manteiga	Leite puro Bolo de granola sem açúcar	Suco de uva Torrada com queijo
FRUTA 10h	Mamão	Maçã	Melão	Melancia	Banana
ALMOÇO 11h30	Arroz Lentilha Carne com moranga Massinha alho e óleo Salada de alface mimosada	Arroz Feijão preto Sufê de cenoura (farinha trigo,ovo,óleo, cenoura, ovo,queijo) Frango com molho (coxinha) Chuchu cozido	Arroz Lentilha Fricassê de frango Batatinha assada	Arroz Feijão preto Moída com ovo cozido e tempero verde Batata doce cozida Beterraba ralada	Arroz Feijão carioca Ovo mexido Saladinha colorida (repolho, cenoura e milho)
LANCHE TARDE/FRUTA 14h	Creminho de amido com banana sem açúcar (amido,leite,banana)	Laranja com mamão picadinho	Frutas picadas com granola (maçã, manga, melão)	Melancia fatias	Sorvete de morango (banana congelada, morango)
JANTA 16H15	Mesmo almoço	Polenta com frango Cenoura cozida com ovo picado	Mesmo almoço	Macarrão com legumes e carne (milho, cenoura e chuchu)	Arroz Crepio de frango Alface picadinha

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