



CARDÁPIO PROJETO VERÃO
EMEI – ETAPA MATERNAL/PRÉ-ESCOLA

JANEIRO/2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	30/01	31/01	01/02	02/02	03/02
CAFÉ MANHÃ 8H30	Leite puro geladinho ou com canela Mini cacetinho com requeijão	Leite puro ou com cacau geladinho Pão caseiro com linhaça com manteiga	Leite puro geladinho Pão batido com nata	Leite puro Pão de moranga com requeijão	Leite puro geladinho com canela Rosquilha de polvilho
FRUTA 10h	Melão	Manga	Mamão	Manga	Melancia
ALMOÇO 11h30	Arroz com coxa e sobrecoxa Lentilha Farofa de cenoura Salada de alface americana	Arroz Feijão preto Carne com batatinha Beterraba cozida	Arroz Lentilha Frango na panela (coxa e sobrecoxa) Couve refogada Salada de repolho roxo ralado	Arroz Feijão preto Carne com molho (paleta) Batata doce cozida Salada de pepino em rodela	Arroz Feijão preto Frango assado (coxinha) Refogado com abobrinha e cenoura Salada de beterraba ralada
LANCHE TARDE/FRUTA 14h	Açaí na tigela (polpa de açaí, leite em pó, banana)	Melão picadinho	Mamão e banana picadinhas com aveia ou granola	Maçã e manga picadinhas	Melancia em fatias
JANTA 16H15	Mesmo almoço	Purê de batata com carne Feijão Beterraba ralada	Macarrão conchinha com frango e legumes (brócolis e cenoura) Salada de alface picadinha	Arroz Feijão preto Escondidinho de batata doce com carne	Polentina com carne suína desfiada Repolho refogado

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