

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA QUILOMBOLA INTEGRAL

Zona: RURAL/URBANA

Faixa Etária: 04 a 05 anos

PERÍODO: INTEGRAL

	2ª. FEIRA	3ª. FEIRA	4ª. FEIRA	5ª. FEIRA	6ª. FEIRA
LANCHE	VITAMINA DE GOIABA	MINGAU DE MULTICEREAIS/AVEIA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E LARANJA)	LEITE MORNO COM PÃO	MINGAU DE MILHO
ALMOÇO	ARROZ MARIA IZABEL DE FRANGO SALADA COZIDA (BATATA DOCE OU MACAXEIRA)	CARNE EM CUBOS GUISADA ARROZ MACARRÃO FEIJÃO PRETO SALADA COZIDA (JERIMUM COM CHEIRO VERDE) SOBREMESA: MELANCIA	PEIXE AO MOLHO DE COCO E LEGUMES PIRÃO ARROZ SALADA (REFOGADO DE CENOURA E REPOLHO)	FRANGO COZIDO AO MOLHO (COXA E SOBRECOXA) ARROZ FEIJÃO CARIOCA SALADA COZIDA (BETERRABA) SOBREMESA: MAMÃO	CARNE DE PORCO REFOGADA BAIÃO DE DOIS SALADA COZIDA (BATATA E CENOURA)
LANCHE DA TARDE	FRUTAS (BANANA E MAMÃO PICADINHOS COM LEITE EM PÓ)	VITAMINA DE ACEROLA	FRUTAS (BANANA E MELANCIA)	VITAMINA DE MANGA	MACAXEIRA OU BATATA DOCE COZIDA
PRÉ JANTA	SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO E CENOURA	SOPA DE CARNE COM MACARRÃO E BATATA INGLESA	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CENOURA E BATATA INGLESA	CANJA DE GALINHA COM CENOURA	SOPA DE CARNE COM LEGUMES

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES (ALTERNAR O TIPO DE FEIJÃO/TIPO DE ARROZ).

Análise Nutricional	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Média Semanal	708,83	96	31	23	252,96	132,78	422,17	7,25	890,26
Percentual		54	18	29					



Ivaneide Mendes

Nutricionista Resp. Técnica CRN 7 – 14134