

CARDÁPIO

SETEMBRO - 2024

MATERNAL - REGULAR



SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4

SEG	<p>02/09 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO DE POLVILHO + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (CARNE MOÍDA E MOLHO DE TOMATE) E MANJERICÃO</p> <p>SUCO: MELÃO SEM AÇÚCAR</p>	<p>09/09 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA CATURRA E AVEIA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: MACARRÃO COM FRANGO E MOLHO DE TOMATE</p> <p>FRUTA: ABACAXI</p>	<p>16/09 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO DE POLVILHO + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (CARNE MOÍDA E MOLHO DE TOMATE) E MANJERICÃO</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>	<p>23/09 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO DE POLVILHO + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: MACARRÃO COM FRANGO E MOLHO DE TOMATE</p> <p>FRUTA: ABACAXI</p>
TER	<p>03/09 CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE CACAU COM AMEIXA S/ AÇÚCAR + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM REPOLHO E CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>	<p>10/09 CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE LARANJA COM AMEIXA SECA + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM ABÓBORA MORANGA E CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>	<p>17/09 CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE BANANA CATURRA SEM AÇÚCAR + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM MANDIOCA E CHEIRO VERDE E SALADA DE BETERRABA</p> <p>SUCO: MAMÃO SEM AÇÚCAR</p>	<p>24/09 CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS + SUCO DE ABACAXI SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE E SALADA DE REPOLHO ROXO</p> <p>SUCO: MELANCIA SEM AÇÚCAR</p>
QUA	<p>04/09 CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM BATATA E SALADA DE ALFACE</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>	<p>11/09 CAFÉ DA MANHÃ: SALADA DE FRUTAS COM BANANA, MAÇÃ E MAMÃO E SUCO DE LARANJA</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM PIMENTÃO E CHEIRO VERDE E SALADA DE BETERRABA</p> <p>FRUTA: BANANA</p>	<p>18/09 CAFÉ DA MANHÃ: MINGAU DE BANANA COM AVEIA E CANELA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM BATATA INGLESA E SALADA DE COUVE E TOMATE</p> <p>FRUTA: MANGA</p>	<p>25/09 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO POLVILHO + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM ABOBRINHA E SALADA ACELGA</p> <p>FRUTA: MAMÃO PAPAYA</p>
QUI	<p>05/09 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO POLVILHO + LEITE PURO</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, SALPICÃO DE FRANGO COM ESPINAFRE E REQUEIJÃO DE INHAME</p> <p>FRUTA: MAMÃO FORMOSA</p>	<p>12/09 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO POLVILHO + SUCO DE MAÇÃ SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM REPOLHO E CHEIRO VERDE E SALADA DE ALMEIRÃO</p> <p>FRUTA: MAMÃO PAPAYA</p>	<p>19/09 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO POLVILHO + LEITE PURO</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM QUIABO E POLENTA, SALADA DE MOSTARDA</p> <p>FRUTA: BANANA CATURRA</p>	<p>26/09 CAFÉ DA MANHÃ: MINGAU DE BANANA COM CACAU E CANELA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM CENOURA, CHEIRO VERDE E SALADA DE COUVE</p> <p>FRUTA: BANANA CATURRA</p>
SEX	<p>06/09 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MANGA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA COM CARNE SUÍNA E CHEIRO VERDE E SALADA DE COUVE</p> <p>FRUTA: BANANA PRATA</p>	<p>13/09 CAFÉ DA MANHÃ: MINGAU DE BANANA E CANELA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM BRÓCOLIS E CHEIRO VERDE E SALADA DE ALFACE COM TOMATE</p> <p>SUCO: ABACAXI SEM AÇÚCAR</p>	<p>20/09 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA CATURRA E AVEIA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM COUVE-FLORES E CENOURA E SALADA DE ALFACE</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>	<p>27/09 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MANGA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM VAGEM, TOMATE E CHEIRO VERDE E SALADA DE ALFACE</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>
	<p>30/09 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO PAPAYA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (CARNE MOÍDA E MOLHO DE TOMATE) E MANJERICÃO</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>		<p>21/09 - SÁBADO LETIVO CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO DE POLVILHO + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: BANANA</p>	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL								
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO (MG)	RETINOL (MCG)	VIT.C (MG)
MATERNAL	258,45	10,0	5,0	45,0	59,13	1,97	2328,09	49,18



Secretaria Educação



Marina Marcotino Braga
Nutricionista
CRM 9 21836