

MÊS DE DEZEMBRO					
Semana 1	segunda-feira 01-12-25	terça-feira 02-12-25	quarta-feira 03-12-25	quinta-feira 04-12-25	sexta-feira 05-12-25
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar fruta	Pão caseiro com geleia sem açúcar da Deidi (receita abaixo) e leite puro sem açúcar fruta	Pão caseiro com manteiga e leite com cacau sem açúcar fruta	Pão caseiro com geleia sem açúcar da Deidi (receita abaixo) e leite puro sem açúcar fruta	Pão caseiro com requeijão e leite sem açúcar. fruta
	Intolerantes				
	lactose: leite zero lactose/requeijão zero   APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose   Intolerantes ao glúten: pão sem glúten				
Almoço (Todas as turmas) 10h30	Arroz, feijão, macarrão com carne moída e legume/salada	Arroz, feijão, polenta cozida, coxa sobrecoxa refogada e legume/salada	Arroz, feijão, peito de frango em tiras refogado, legume/salada	Arroz, feijão, batata-doce assada, sobrecoxa assada, legume/salada	Arroz, feijão, maionese de batata (receita em anexo), carne de patinho em tiras refogada e legumes/salada.
	Intolerantes				
	Glúten/ovo=macarrão sem glúten e ovo	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES	lactose: leite zero lactose APLV: retirar antes de
Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Jantar (Berçário I) 15h	Arroz, carne moída refogada com cenoura ralada.	Arroz, carne de frango ao molho de tomate com legumes	sopa de legumes com peito de frango e arroz	Polenta com peito de frango ao molho, salada	macarrão com molho de carne de frango e legumes
		Intolerantes	Intolerantes		Intolerantes
		SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES		Glúten/ovo=macarrão sem glúten e ovo
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	SEM RESTRIÇÕES	Pão de queijo falso + chá gelado sem açúcar	Panqueca poderá servir sem recheio ou com recheio de carne moída	SEM RESTRIÇÕES	macarrão com molho de carne de frango e legumes
		Intolerantes			
		ovo: substituir por linhaça (deixar de molho em 100 ml de água uma colher de sopa de linhaça e adicionar duas colheres de sopa somente do líquido)	Glúten/ovo: utilizar amido de milho ou farinha de arroz ou tapioca/não colocar ovo na receita		glúten: macarrão de arroz lactose/APLV: sem restrições
Lanche da tarde II (Todas as turmas) 16h30	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Semana 2	segunda-feira 08-12-25	terça-feira 09-12-25	quarta-feira 10-12-25	quinta-feira 11-12-25	sexta-feira 12-12-25
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar fruta	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar fruta	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar fruta	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar	Pão caseiro com nata, leite puro sem açúcar fruta
	Intolerantes				
	lactose: leite zero lactose/requeijão zero   APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose   Intolerantes ao glúten: pão sem glúten				
Almoço (Todas as turmas) 10h30	Arroz e feijão Carne moída ao molho Polenta Legume/verdura	Arroz e feijão Coxa-sobrecoxa refogada Macarrão ao molho de tomate Legume/verdura	Arroz e feijão carne de patinho refogada Batata Refogada Legume/verdura	Arroz e feijão, farofa de mandioca, peito de frango em tiras grelhado	Arroz e feijão Macarrão cozido, coxa sobre coxa ao molho de tomate
	Intolerantes			Intolerantes	
	SEM RESTRIÇÕES	glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES	GLuten/ovo: macarrão sem glúten/ovo
Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) 13h30	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Jantar (Berçário I) 15h	Arroz, carne moída refogada com legumes	arroz + feijão + carne ao molho de frango com legumes	Arroz + feijão com ovo mexido	Galinhada com peito de frango com legumes	Polenta, carne moída ao molho de tomate e legumes
		Intolerantes	Intolerantes		Intolerantes
		SEM RESTRIÇÕES	Gluten: sem restrições ovo: carne de frango ao molho		SEM RESTRIÇÕES
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	SEM RESTRIÇÕES	Pão com patê de frango (receita em anexo) + chá	Arroz + feijão com ovo mexido	SEM RESTRIÇÕES	Polenta, carne moída ao molho de tomate e legumes
		Intolerantes			Intolerantes
		Gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Glúten: pão sem glúten lactose: requeijão zero lactose APLV: somente a carne sem condimentos	Gluten: sem restrições ovo: arroz com peito de frango	
Lanche da tarde II (Todas as turmas) 16h30	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

Semana 3	segunda-feira 15-12-25	terça-feira 16-12-25	quarta-feira 17-12-25	quinta-feira 18-12-25	sexta-feira 19-12-25
<b>Café da Manhã</b> (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) <b>8h</b>	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar fruta	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar fruta	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar fruta	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar fruta	Pão caseiro com nata, leite puro sem açúcar fruta
	Intolerantes				
	lactose: leite zero lactose/requeijão zero   APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose   Intolerantes ao glúten: pão sem glúten				
<b>Almoço</b> (Todas as turmas) <b>10h30</b>	Arroz e feijão Carne moída refogada Macarrão com alho e óleo Verdura/legume	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa assada com batata Verdura/legume	Arroz e feijão Carne bovina refogada Purê de batata doce Verdura/legume	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa ao molho Polenta cozida Verdura/legume	Arroz e feijão Carne moída ao molho de tomate mandioca cozida Verdura/legume
	Intolerantes				
	glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	SEM RESTRIÇÕES	Lactose: leite zero lactose no purê APLV: somente batata amassada	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES
<b>Lanche da tarde I</b> (apenas Berçário II integral) <b>13h30</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>Jantar</b> (Berçário I) <b>15h</b>	Polenta com carne moída e legumes	Macarrão com molho de peito de frango e legumes	Arroz carreteiro Salada	Polenta, carne de frango ao molho de tomate e legumes	sopa de feijão com macarrão cabelo de anjo e legumes
		Intolerantes		Intolerantes	
		Gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo		SEM RESTRIÇÕES	gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo
<b>Jantar</b> (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) <b>15h</b>		Macarrão com molho de peito de frango e legumes		Polenta, carne de frango ao molho de tomate e legumes	Pão com carne moída
		Intolerantes			
		SEM RESTRIÇÕES	glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES
<b>Lanche da tarde II</b> (Todas as turmas) <b>16h30</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>Cálculo de Cardápio</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Cálcio,Ferro,Vit A e C</b>
<b>Média Semanal</b>	<b>785 kcal</b>	<b>140 g</b>	<b>32 g</b>	<b>16 g</b>	<b>208 mg, 4 mg, 918 mg, 50 mg</b>
Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)			Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)		
O cardápio foi elaborado com base na Resolução FNDE/PNAE 06/2020 e as leis vigentes da alimentação escolar.					
A introdução alimentar ao 6 meses deve ser iniciada SOMENTE após a autorização dos pais, e de preferência primeiro em casa.					
Oferecer água e pequenas quantidades nos intervalos quando a criança começar a introdução alimentar.					
Cardápio sujeito a alterações. Elaborado e revisado pela nutricionista responsável técnica e Quadro Técnico.					
As frutas são enviadas para consumo conforme a época e a sazonalidade.					
As saladas devem ser oferecidas cruas ou cozidas, alternando e diversificando diariamente.					
Alérgicos a óleo de soja cozinhar com óleo de girassol;					