

Semana 1 (02/06-06/06)/(30/06-04/07)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Mamão	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite puro sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra 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 cremosa Salada de repolho e cenoura ralada Alergia ao milho: substituir a polenta por batata ou macarrão	Arroz e feijão Coxa-sobrecoxa refogada Macarrão ao molho de tomate Chuchu e beterraba cozida Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Arroz e feijão Carne bovina picada e cozida Batata cozida Alface e tomate	Arroz e feijão Carne suína refogada Batata doce assada em rodela Salada de repolho e abobrinha refogada Alergia a carne suína: substituir por carne de boi (moída ou patinho) - NÃO SUBSTITUIR POR FRANGO	Arroz e feijão Macarrão com peito de frango desfiado e molho de tomate Salada de alface e tomate Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)
Alergia a soja: os alimentos que utilizam óleo no preparo devem ser cozinhados em um panela a parte para a criança alérgica. *Alergia ao arroz: limitar o consumo, oferecer no máximo uma colher de sopa por refeição.					
Lanche da tarde I (Berçário II integral) 13h30	Maçã	Laranja	Banana	Laranja	Maçã
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Pão com nata e doce de banana sem açúcar Chá (casca de laranja e capim limão) Alérgicos a gluten: pão sem glúten Alergia a banana: oferecer somente a nata no pão	Macarrão com molho de carne moída Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Sopa de feijão, cenoura e macarrão de letrinhas Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Pão francês com carne moída Chá (maçã com casca de laranja) Alérgicos a gluten: pão sem glúten
Jantar (Berçário I) 15h		Macarrão ao molho de tomate com coxa sobrecoxa Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)			Risoto de frango desfiado com legumes Alergia a frango: substituir por carne moída ou patinho.
Alergia a soja: os alimentos que utilizam óleo no preparo devem ser cozinhados em um panela a parte para a criança alérgica. *Alergia ao arroz: limitar o consumo, oferecer no máximo uma colher de sopa por refeição.					
Lanche da tarde II (Todas as turmas) 17h15	Laranja	Maçã	Poncan	Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Laranja
Semana 2 (09/06-13/06)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8 h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Mamão
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 refogada Macarrão alho e óleo e cheiro verde Cenoura e repolho ralado e refogados Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Arroz e feijão Carne suína refogada Polenta cremosa Repolho ralado Alergia a carne suína: substituir por carne de boi (moída ou patinho) - NÃO SUBSTITUIR POR FRANGO	Arroz e feijão Picadinho de carne de patinho Purê de batata Alface e tomate	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa assada Mandioca cozida Chuchu cozido Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Arroz e feijão Macarrão com carne moída e molho de tomate Beterraba cozida Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo
Lanche da tarde I (Berçário II integral) 13h30	Maçã	Laranja	Banana	Laranja	Maçã

<p>Alergia a soja: os alimentos que utilizam óleo no preparo devem ser cozinhados em um panela a parte para a criança alérgica. *Alergia ao arroz: limitar o consumo, oferecer no máximo uma colher de sopa por refeição.</p>					
<p>Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h</p>	<p>Arroz, omelete com legumes e chá Alérgicos a ovo: carne moída refogada Alérgicos a arroz: ofertar pão ou macarrão</p>	<p>Pão francês com molho de frango (peito desfiado e refogado com molho de tomate e cebola) Chá (casca de laranja e maçã com cravo) Alérgicos a gluten: pão sem glúten Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)</p>	<p>Sopa de legumes, batata e coxa sobrecoxa Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)</p>	<p>Polenta com cubos de peito de frango ao molho Alergia a milho: substituir por batata ou macarrão</p>	<p>Bolinho de arroz + chá (casca de laranja com capim cidreira) Alérgicos a gluten/ovo: substituir a farinha por amido de milho, retirar ovo da receita, acrescentando chuchu ralado. Alergia óleo/arroz: ofertar pão com nata ou torta salgada.</p>
<p>Jantar (Berçário I) 15h</p>		<p>Macarrão com molho de peito de frango e legumes Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)</p>			<p>Arroz e carne moída com legumes</p>
<p>Alergia a soja: os alimentos que utilizam óleo no preparo devem ser cozinhados em um panela a parte para a criança alérgica. *Alergia ao arroz: limitar o consumo, oferecer no máximo uma colher de sopa por refeição.</p>					
<p>Lanche da tarde II (Todas as turmas) 17:15h</p>	Laranja	Maçã	Poncan	Maçã	Laranja
<p>Semana 3 (16/06-18/06)</p>	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<p>Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8 h</p>	<p>Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Mamão</p>	<p>Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã</p>	<p>Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana</p>	<p>Feriado e recesso</p>	
	<p>Intolerantes lactose: leite zero lactose/requeijão zero APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose Intolerantes ao glúten: pão sem glúten</p>				
<p>Almoço (Todas as turmas) 10h30</p>	<p>Arroz e feijão Coxa sobrecoxa refogada Macarrão ao molho de tomate Salada de repolho Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)</p>	<p>Arroz e feijão Carne moída Batata doce refogada Abobrinha e cenoura ralada</p>	<p>Arroz e feijão Carne suína Polenta Repolho e tomate Alergia a milho: substituir por batata ou macarrão Alergia a carne suína: substituir por carne de boi (moída ou patinho) - NÃO SUBSTITUIR POR FRANGO</p>		
<p>Alergia a soja: os alimentos que utilizam óleo no preparo devem ser cozinhados em um panela a parte para a criança alérgica. *Alergia ao arroz: limitar o consumo, oferecer no máximo uma colher de sopa por refeição.</p>					
<p>Lanche da tarde I (Berçário II integral) 13h30</p>	Maçã	Laranja	Banana	<p>Feriado e recesso</p>	
<p>Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15 h</p>	<p>Sopa de feijão, cenoura e macarrão de letrinhas Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo</p>	<p>Pão frances com nata e chá quente Alérgicos a gluten: pão sem glúten</p>	<p>Macarrão com peito de frango desfiado ao molho Salada verde Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)</p>		
<p>Jantar (Berçário I) 15 h</p>		<p>Purê de batata doce e carne moída refogada</p>			
<p>Alergia a soja: os alimentos que utilizam óleo no preparo devem ser cozinhados em um panela a parte para a criança alérgica. *Alergia ao arroz: limitar o consumo, oferecer no máximo uma colher de sopa por refeição.</p>					
<p>Lanche da tarde II (Todas as turmas) 17:15 h</p>	Laranja	Poncan	<p>Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.</p>	<p>Feriado e recesso</p>	
<p>Semana 4 (23/06-27/06)</p>	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira		

Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Mamão	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Mamão
	Intolerantes lactose: leite zero lactose/requeijão zero APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose Intolerantes ao glúten: pão sem glúten				
Almoço (Todas as turmas) 10:30 h	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa ao molho Batata assada (cortada em quatro partes) Salada de repolho e cenoura ralada Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Arroz e feijão Macarrão com peito de frango ao molho de tomate Cenoura e beterraba cozida Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Arroz e feijão Carne suína refogada Polenta cremosa Alface e tomate Alergia a milho: substituir por batata ou macarrão	Arroz e feijão Macarrão com carne moída Repolho e tomate Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Arroz e feijão Carne moída Mandioca cozida Chuchu cozido e abobrinha
Alergia a soja: os alimentos que utilizam óleo no preparo devem ser cozinhados em um panela a parte para a criança alérgica. *Alergia ao arroz: limitar o consumo, oferecer no máximo uma colher de sopa por refeição.					
Lanche da tarde I (Berçário II integral) 13h30	Maçã	Laranja	Banana	Laranja	Maçã
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15:30h	Macarrão com carne moída Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Pão com nata e doce de banana sem açúcar Chá limão com casca de laranja Alérgicos a gluten: pão sem glúten Alergia a banana: oferecer somente a nata no pão	Sopa de legumes, macarrão de letrinhas e coxa sobrecoxa Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem ovo e glúten Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Pão frances com ovo mexido e chá de camomila Alérgicos a gluten: pão sem glúten	Sopa de feijão, cenoura, músculo e macarrão cabelo de anjo Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo
Jantar (Berçário I) 15:30 h		Macarrão com molho de peito de frango Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)			
Alergia a soja: os alimentos que utilizam óleo no preparo devem ser cozinhados em um panela a parte para a criança alérgica. *Alergia ao arroz: limitar o consumo, oferecer no máximo uma colher de sopa por refeição.					
Lanche da tarde II (Todas as turmas) 17:15 h	Maçã	Poncan	Laranja	Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Laranja

*O cardápio poderá ser alterado conforme disponibilidade dos alimentos e autorização prévia do Setor de Nutrição da SEMEC;

**Os alimentos considerados alergênicos ou não tolerados serão substituídos mediante laudos; Não engrossar o feijão com farinha devido alergias ao glúten.

***As bebidas NÃO PODEM ser adoçadas com açúcar, somente com frutas.

*****O cardápio foi elaborado com base na Resolução FNDE/PNAE 06/2020 e as leis vigentes da alimentação escolar.

Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)

Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)

Cálculo do Cardápio	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Calcio, Ferro, Vit A e C
Média Semanal	768 kcal	130 g	32 g	14 g	204 mg, 4 mg, 915 mg, 48 mg