

CARDÁPIO

Centro Municipal de Educação Infantil – (CMEI) - Atalaia – Período - 01/09/2021 a 17/12/2021
Maternal (1 a 3 anos) 1ª Semana

REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (7:30)	Pão c/ manteiga e Leite	Pão c/ manteiga e Leite	Pão c/ manteiga e Leite	Pão c/ manteiga e Leite	Bolo de aveia com banana, maçã e canela. Leite
ALMOÇO (10:00)	Arroz e feijão Carne cozida acém c/ mandioca Salada de alface Fruta (laranja)	Macarronada c/ carne moída, molho tomate e colorau Salada de repolho e tomate Fruta (maçã)	Arroz e feijão Frango assado c/ batata Salada de alface e tomate Fruta (melancia)	Arroz e feijão Carne cozida acém c/ batata e cenoura Salada de alface c/ rúcula Fruta (laranja)	Arroz e feijão Ovo cozido ou omelete Purê de abobora Salada de tomate c/ pepino Fruta (laranja)
LANCHE/TARDE 13:00)	Vitamina de leite com banana e maçã.	Fruta (banana nanica)	Vitamina de leite com banana e maçã.	Salada de frutas (maçã, banana e laranja)	Fruta (melancia)
JANTAR 15:00)	Sopa de feijão c/ arroz, carne, legumes (abobora, cenoura, batata, repolho , ...)	Sopa de mandioca c/ feijão carne e legumes (abobora, cenoura, batata, repolho, couve,...)	Polenta c/ molho de carne moída e cenoura. Salada de couve	Sopa de macarrão c/ feijão, carne, legumes (abobora, cenoura, batata, repolho , ...)	Purê de batata c/ molho de carne moída Salada de repolho

Observar se a crianças com restrições alimentares (leite e derivados, ovos, glúten..) servir o lanche separado
Atenção com a dosagem de sal e óleo nas preparações servidas.

Evandro Sérgio Luprete
Nutricionista CRN/PR 3059

Evandro Sérgio Luprete
Nutricionista
 CRN/PR 3059

CARDÁPIO

Centro Municipal de Educação Infantil – (CMEI) - Atalaia – Período - 01/09/2021 a 17/12/2021
Maternal (1 a 3 anos) 2ª Semana

REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (7:30)	Pão c/ manteiga e Leite	Pão c/ manteiga e Leite	Pão c/ manteiga e Leite	Pão c/ manteiga e Leite	Bolo de cenoura c/ aveia e uva passas Leite
ALMOÇO (10:00)	Arroz e feijão Carne cozida acém c/ quiabo, cenoura Salada de alface Fruta (maçã)	Macarronada c/ carne moída, molho tomate e colorau Salada de repolho e tomate Fruta (laranja)	Arroz e feijão Frango assado c/ batata Salada de alface c/ tomate Fruta (laranja)	Arroz e feijão Carne cozida acém c/ mandioca e cenoura Salada de alface/ rúcula Fruta (maçã)	Arroz e feijão Carne de porco Salada de couve c/ tomate Fruta (laranja)
LANCHE/TARDE 13:00)	Vitamina de leite com frutas (mamão e banana)	Vitamina de leite com frutas (banana e maçã)	Salada de frutas (maçã, banana, laranja)	Batata doce Fruta (laranja)	Salada de frutas (mamão, banana)
JANTAR 15:00)	Sopa de macarrão c/ feijão, carne, legumes (abobora, cenoura, batata, repolho, ...)	Sopa de mandioca c/ carne e legumes (abobora, cenoura, batata, repolho, couve, ...)	Macarronada c/ carne moída, molho tomate e colorau Salada de pepino e tomate	Sopa de feijão com arroz, carne, legumes (abobora, cenoura, batata, repolho, ...)	Polenta c/ molho de carne moída e cenoura. Salada de alface

**Observar se a crianças com restrições alimentares (leite e derivados, ovos, glúten..) servir o lanche separado
Atenção com a dosagem de sal e óleo nas preparações servidas !**

Evandro Sérgio Luprete
Nutricionista CRN/PR 3059

Evandro Sérgio Luprete
Nutricionista
CRN/PR 3059

CARDÁPIO

Centro Municipal de Educação Infantil – (CMEI) - Atalaia – Período - 01/09/2021 a 17/12/2021
Maternal (1 a 3 anos) 3ª Semana

REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (7:30)	Pão c/ manteiga e Leite	Pão c/ manteiga e Leite	Pão c/ manteiga e Leite	Pão c/ manteiga e Leite	Bolo de aveia com banana e uva passas Leite
ALMOÇO (10:00)	Arroz e feijão Carne cozida acém c/ batata e cenoura Salada de couve Fruta (abacaxi)	Arroz e feijão Frango cozido c/ batata, cenoura Salada de repolho e tomate Fruta (maçã)	Arroz e feijão Ovo cozido Abobrinha refogada Salada de alface Fruta (melancia)	Arroz e feijão Carne moída c/ mandioca e cenoura Salada de pepino c/ tomate Fruta (laranja)	Macarronada c/ carne moída, molho tomate e colorau Salada de couve/ tomate Fruta (laranja)
LANCHE/TARDE 13:00)	Fruta (manga)	Vitamina de leite com mamão e banana	Salada de frutas (maçã, banana, mamão)	Fruta (banana prata)	Torta de frango c/ legumes (abobrinha, cenoura, cebolinha, cebola,..)
JANTAR 15:00)	Sopa de mandioca c/ carne e legumes (abobora, cenoura, batata, repolho, couve,...)	Sopa de feijão com arroz, carne e legumes (chuchu, abobrinha, cenoura, batata doce)	Sopa de macarrão c/ feijão, carne, legumes (abobora, cenoura, batata, repolho , ...)	Polenta c/ molho de carne moída e cenoura. Salada de repolho c/ tomate	Purê de batata c/ cenoura, molho de carne moída Salada de couve

Observar se a crianças com restrições alimentares (leite e derivados, ovos, glúten..) servir o lanche separado
Atenção com a dosagem de sal e óleo nas preparações servidas !

Evandro Sérgio Luprete
 Nutricionista CRN/PR 3059

Evandro Sérgio Luprete
Nutricionista
 CRN/PR 3059

CARDÁPIO

Centro Municipal de Educação Infantil – (CMEI) - Atalaia – Período - 01/09/2021 a 17/12/2021
Maternal (1 a 3 anos) 4ª Semana

REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (7:30)	Pão c/ manteiga e Leite	Pão c/ manteiga e Leite	Pão c/ manteiga e Leite	Pão c/ mussarela e leite	Bolo de aveia com banana, maçã e canela. Leite
ALMOÇO (10:00)	Arroz e feijão Carne boi cozida Salada de chuchu c/ tomate Fruta (laranja)	Arroz e feijão Frango assado c/ batata doce Salada de alface Fruta (tangerina)	Arroz e feijão Ovo cozido Purê de abobora Salada de couve c/ tomate Fruta (maçã)	Arroz e feijão Carne de porco Salada de repolho c/ tomate Fruta (laranja)	Macarronada c/ carne moída, molho tomate e colorau Salada de chuchu e tomate Fruta (melancia)
LANCHE/TARDE 13:00)	Fruta (melancia)	Salada de frutas (banana, maçã e laranja)	Vitamina de leite com fruta (banana e maçã)	Leite ou fruta (banana)	Torrada pão francês c/ manteiga e orégano
JANTAR 15:00)	Sopa de macarrão c/ feijão, carne, legumes (abobora, cenoura, batata, repolho, ...)	Polenta c/ molho de carne moída e cenoura. Salada de couve	Sopa de feijão com arroz carne, legumes (cenoura, chuchu, abobrinha, batata doce,..)	Polenta com frango Salada alface	Sopa de mandioca com carne e legumes (chuchu, cenoura, batata doce, abobrinha, repolho,..)

Observar se a crianças com restrições alimentares (leite e derivados, ovos, glúten..) servir o lanche separado
Atenção com a dosagem de sal e óleo nas preparações servidas !

CARDÁPIO

Evandro Sérgio Luprete
Nutricionista CRN/PR 3059

Evandro Sérgio Luprete
Nutricionista
CRN/PR 3059

CARDÁPIO

Centro Municipal de Educação Infantil – (CMEI) - Atalaia – Período - 01 / 09 / 2021 a 17 / 12 / 2021
Maternal (1 a 3 anos) 5ª Semana

REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (7:30)	Pão c/ manteiga e Leite	Pão c/ manteiga e Leite	Pão c/ manteiga e Leite	Pão c/ mussarela e Leite	Bolo de Amendoim com banana, aveia, uva passa Leite
ALMOÇO (10:00)	Arroz e feijão Carne cozida acém c/ batata e cenoura Salada de repolho c/ tomate Fruta (laranja)	Arroz e feijão Frango cozido c/ batata e cenoura Purê de abobora Salada de alface e tomate Fruta (laranja)	Arroz e feijão Ovo cozido Salada de beterraba Salada de couve e tomate Fruta (maçã)	Arroz e feijão Frango assado assada c/ batata doce Salada de alface e rúcula Fruta (laranja)	Macarronada c/ carne moída, molho tomate e colorau Salada de beterraba Salada de repolho Fruta (melancia)
LANCHE/TARDE 13:00)	Vitamina de leite c/ mamão e banana	Fruta (banana nanica)	Pão com carne moída	Fruta (banana prata)	Salada de frutas (banana e maçã)
JANTAR 15:00)	Sopa de macarrão c/ feijão, carne, legumes (abobora, cenoura, batata, repolho , ...)	Sopa de feijão com arroz carne, legumes (cenoura, chuchu, abobrinha, batata doce,..)	Polenta c/ molho de carne moída e cenoura. Salada de alface	Sopa de mandioca c/ carne e legumes (abobora, cenoura, batata, repolho, couve,...)	Sopa de feijão com arroz carne, legumes (cenoura, chuchu, abobrinha, batata doce,..)

Observar se a crianças com restrições alimentares (leite e derivados, ovos, glúten..) servir o lanche separado
Atenção com a dosagem de sal e óleo nas preparações servidas !

Evandro Sérgio Luprete
Nutricionista CRN/PR 3059

Evandro Sérgio Luprete
Nutricionista
CRN/PR 3059