

CARDÁPIO

Centro Municipal de Educação Infantil - Espaço do Saber - Atalaia – Período - 01/09/2021 a 17/12/2021
Pré-Escolar (4 a 5 anos) 1ª Semana

REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (7:30)	Pão c/ manteiga e Leite c/ chocolate cacau	Leite c/ chocolate cacau Bolacha de sal	Bolo de fubá Leite com chocolate cacau	Pão c/ manteiga e chá mate	Pão c/ requeijão e Leite c/ chocolate cacau
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 e cenoura Salada de repolho e tomate Fruta (melancia)	Arroz e feijão Carne de porco cozida 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)	Leite c/ chocolate cacau Fruta (maçã)	Leite c/ chocolate cacau Fruta (banana)	Salada de frutas (maçã e banana)	iogurte Fruta (banana)	Pipoca Fruta (melancia)
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,...)	Polenta c/ molho de carne moída e cenoura. Salada de couve	Arroz temperado com frango e cenoura Salada de alface	Purê de batata c/ molho de carne moída Arroz com cenoura Salada de couve

Observar se a crianças com restrições alimentares (leite e derivados, ovos, açúcar, glúten..) servir o lanche separado
Atenção com a dosagem de sal, açúcar 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 - Espaço do Saber - Atalaia – Período - 01 / 09 / 2021 a 17 / 12 / 2021
Pré-Escolar (4 a 5 anos) 2ª Semana

REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (7:30)	Pão c/ manteiga e Leite c/ chocolate cacau	Leite c/ chocolate cacau Bolacha de sal	Bolo de fubá Leite c/ chocolate cacau	Pão c/ manteiga e chá mate	Pão c/ requeijão e Leite c/ chocolate cacau
ALMOÇO (10:00)	Arroz e feijão Carne de porco cozida Salada de alface Fruta (maçã)	Arroz e feijão Ovo cozido Salada de repolho c/ tomate Fruta (banana)	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 alfacec/ rúcula Fruta (melancia)	Macarronada com molho de tomate e colorau Carne moída acebolada Salada de couve c/ tomate Fruta (laranja)
LANCHE/TARDE 13:00)	Leite c/ chocolate cacau	Leite com Chocolate cacau	Salada de frutas(maçã, banana, laranja)	Arroz doce ou Canjica Fruta (maçã)	Amendoim torrado Fruta (laranja)
JANTAR 15:00)	Sopa de macarrão c/ feijão, carne, legumes (abobora, cenoura, batata, repolho , ...) Fruta (Laranja)	Arroz temperado com frango e cenoura Salada de pepino e tomate	Macarronada c/ carne moída, molho tomate e colorau Salada de alface e rúcula	Purê de batata com molho de carne moída e cenoura Fruta (melancia)	Polenta c/ molho de carne moída e cenoura. Salada de couve c/ tomate

Observar se a crianças com restrições alimentares (leite e derivados, ovos, açúcar, glúten..) servir o lanche separado
Atenção com a dosagem de sal, açúcar 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 - Espaço do Saber - Atalaia – Período - 02 / 09 / 2021 a 17 / 12 / 2021
Pré-Escolar (4 a 5 anos) 3ª Semana

REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (7:30)	Pão c/ manteiga e Leite c/ chocolate cacau	Leite c/ chocolate cacau Bolacha de sal	Bolo de fubá Leite c/ chocolate cacau	Pão c/ mussarela e chá mate	Pão c/ requeijão e Leite c/ chocolate cacau
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)	Macarronada com molho de tomate e colorau Carne moída acebolada Fruta (melancia)	Arroz e feijão Carne de porco cozida Purê de abobora Salada de pepino c/ tomate Fruta (tangerina)	Polenta com molho de carne moída e colorau Salada de couve Fruta (laranja)
LANCHE/TARDE 13:00)	Leite c/ chocolate cacau	Leite com chocolate cacau Fruta (banana)	Pipoca estourada Fruta (melancia)	iogurte Fruta (banana)	Vitamina de leite com fruta ou Salada de Fruta (mamão e banana)
JANTAR 15:00)	Arroz temperado com carne moída, cenoura e vargem Fruta (abacaxi)	Macarronada c/ carne moída, molho tomate e colorau Salada repolho c/ tomate	Sopa de mandioca com carne e legumes (chuchu, cenoura, batata doce, abobrinha, repolho,..)	Polenta c/ molho de carne moída e cenoura. Salada repolho c/ tomate	Purê de batata com carne moída e cenoura Salada de alface Fruta (banana)

Observar se a crianças com restrições alimentares (leite e derivados, ovos, açúcar, glúten..) servir o lanche separado
Atenção com a dosagem de sal, açúcar 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 - Espaço do Saber - Atalaia – Período - 01/09/2021 a 17/12/2021
Pré-Escolar (4 a 5 anos) 4ª Semana

REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (7:30)	Pão c/ manteiga e Leite c/ chocolate cacau	Bolacha de sal e Leite com Chocolate cacau	Bolo simples de cenoura Chá mate	Pão c/ mussarela e chá mate	Pão com requeijão Leite com chocolate cacau
ALMOÇO (10:00)	Arroz e feijão Carne de porco cozida Salada de chuchu c/ tomate Fruta (laranja)	Arroz e feijão Frango assado c/ batata doce Salada de alface Fruta (melancia)	Arroz e feijão Ovo cozido Purê de abobora Salada de couve c/ tomate Fruta (laranja)	Arroz e feijão Carne de boi c/ mandioca e cenoura Salada de repolho c/ tomate Fruta (abacaxi)	Macarronada c/ carne moída, molho tomate e colorau Farofa c/ carne moída, calabresa e cenoura Salada de alface Fruta (melancia)
LANCHE/TARDE 13:00)	Leite com chocolate cacau Fruta (banana)	Salada de frutas(banana,maçã e laranja)	Vitamina de leite com fruta (banana e maçã)	Arroz doce ou Canjica	Leite com chocolate cacau Fruta (mamão)
JANTAR 15:00)	Purê de batata com carne moída e cenoura Salada de alface	Polenta c/ molho de carne moída e cenoura. Salada de couve Fruta (banana)	Macarronada com molho de tomate c/ carne moída e colorau, Salada de repolho e tomate Fruta (melancia)	Arroz temperado com carne moída e cenoura Fruta (laranja)	Sopa de mandioca com carne e legumes Salada (alface)

Observar se a crianças com restrições alimentares (leite e derivados, ovos, açúcar, glúten..) servir o lanche separado
Atenção com a dosagem de sal, açúcar 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 - Espaço do Saber - Atalaia – Período - 01 / 09 / 2021 a 17 / 12 / 2021
Pré-Escolar (4 a 5 anos) 5ª Semana

REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (7:30)	Pão c/ manteiga e Leite c/ chocolate cacau	Bolacha de sal e Leite c/chocolate	Bolo simples de fubá Leite com chocolate cacau	Pão c/ manteiga e chá	Pão c/ requeijão e Leite c/ chocolate cacau
ALMOÇO (10:00)	Arroz e feijão Carne cozida acém c/ batata e cenoura Salada de repolho c/ tomate Fruta (laranja)	Arroz e feijão Frango assado Purê de abobora Salada de alface e tomate Fruta (laranja)	Arroz e feijão Ovo cozido Salada de beterraba Salada de couve e tomate Fruta (melancia)	Arroz e feijão Carne de porco cozida Salada de alface com rúcula Fruta (banana)	Macarronada c/ carne moída, molho tomate e colorau Salada de beterraba Salada de repolho Fruta (melancia)
LANCHE/TARDE 13:00)	Amendoim Torrado Fruta(maçã)	Leite com chocolate cacau Fruta (banana)	Pipoca c/ sal Melancia	Vitamina de leite com frutas (banana e maçã)	Leite com chocolate cacau Fruta (banana)
JANTAR 15:00)	Sopa de macarrão c/ feijão, carne, legumes (abobora, cenoura, batata, repolho , ...)	Macarronada com molho de tomate c/ carne moída e colorau, Salada de repolho	Polenta c/ molho de carne moída e cenoura. Salada de couve	Sopa de mandioca com carne e legumes Fruta (maçã)	Purê de batata com carne moída e cenoura Salada de alface

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

Evandro Sérgio Luprete
Nutricionista CRN/PR 3059

Evandro Sérgio Luprete
Nutricionista
CRN/PR 3059