

CARDÁPIO 2023

EMEB MARIA HELENA

Faixa etária 6 a 11 anos

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1ª e 3ª semana	06/02- 20/02- 06/03-20/03-03/04- 17/04- 01/05-15/05-29/05- 05/06- 12/06- 26/06-03/07	07/02- 21/02-07/03-21/03-04/04- 18/04-02/05- 16/05- 30/05-06/06- 13/06- 27/06	08/02- 22/02- 08/03-22/03-05/04- 19/04- 03/05- 17/05-31/05- 07/06- 14/06- 28/06	09/02- 23/02- 09/03-23/03-06/04- 20/04- 04/05- 18/05-01/06- 08/06- 15/06-29/06	10/02- 24/02- 10/03- 24/03-07/04- 21/04- 05/05- 19/05-02/06- 16/06- 30/06
<i>Lanche Manhã: 7h Tarde: 15h</i>	Leite com cacau 100% adoçado + biscoito cream cracker	Leite com cacau 100% adoçado + rosquinha	Suco integral + pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau 100% adoçado + biscoito de maisena	Leite com cacau 100% adoçado + pão de hot dog com manteiga
<i>Almoço Manhã: 10h30 Tarde: 13h</i>	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, tomate e cheiro-verde)	Macarrão ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, frango em tiras com legumes (tomate, beterraba, abobrinha, pimentão, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz primavera (vagem e cenoura em cubos), feijão e peixe colorido (pimentão, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Maçã+ Salada de alface com tomate (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil, farofinha de couve com cenoura ralada Sobremesa: banana
2ª e 4ª semana	13/02- 27/02- 13/03-27/03-10/04- 24/04- 08/05- 22/05-05/06- 19/06- 03/07	14/02- 28/02- 14/03-28/03- 11/04- 25/04-09/05- 23/05- 06/06-20/06- 04/07	15/02- 01/03- 15/03- 29/03-12/04- 26/04- 10/05- 24/05-07/06- 21/06	16/02- 02/03- 16/03-30/03-13/04- 27/04- 11/05- 25/05 -08/06- 22/06	17/02- 03/03-17/03- 31/03-14/04- 28/04- 12/05- 26/05-09/06 - 23/06
<i>Lanche Manhã: 7h Tarde: 15h</i>	Leite com cacau 100% adoçado + rosquinha	Leite com cacau 100% adoçado + cream cracker	Suco integral + Bisnaguinha de coco com manteiga	Leite com cacau 100% adoçado + biscoito de maisena	Leite com cacau 100% adoçado + pão de hot dog com manteiga
<i>Almoço Manhã: 10h30 Tarde: 13h</i>	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, tomate e cheiro-verde)	Macarrão ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, carne em tiras com legumes (tomate, pimentão, beterraba, abobrinha, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz primavera (vagem e cenoura em cubos), feijão e sobrecoxa de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) Sobremesa: Maçã + salada de repolho com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijão, farofa de frango desfiado com couve e legumes (cenoura ralada e cheiro verde) Sobremesa: banana

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Recomendação 06 a 10 anos - Estamos atendendo	113%	119%	121%	100%
Recomendação 11 a 15 anos - Estamos atendendo	92%	100%	102%	100%

**OBS: Poderá ser escolhido 1 dia da semana para o preparo de sopa, utilizando os ingredientes do dia.
Ex: Canja na segunda ou sopa de macarrão na terça, etc.**

