

CARDÁPIO 2023

INTEGRAL

Faixa etária 06 a 10 anos



Alimenta o Escolar
Cosmópolis - SP

	2 ^a FEIRA	3 ^a FEIRA	4 ^a FEIRA	5 ^a FEIRA	6 ^a FEIRA
1^a e 3^a 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</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>Refei�o 2 Horário: 9:00</i>	Maça	Banana	Melancia	Banana	Maça
<i>Refei�o 2 Horário: 10:30</i>	Macarrão ao molho bolonhesa (carne moida com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, frango em tiras com legumes (tomate, beterraba, abobrinha, pimentão, cenoura ralada e cheiro-verde)	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, tomate e cheiro-verde) + Salada de repolho com tomate (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha de pernil, farofinha de couve com cenoura ralada	Arroz primavera (vagem e cenoura em cubos), feijão e peixe colorido (pimentão, tomate e cheiro-verde)
<i>Refei�o 3 Horário: 13:30</i>	Leite com cacau 100% adoçado + biscoito cream cracker	Leite com cacau 100% + rosquinha	Suco + biscoito cream cracker	Leite com cacau 100% adoçado + biscoito de maisena	Leite com cacau 100% adoçado + rosquinha

Composi�o nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Recomenda�o 6 a 11 anos - Estamos atendendo	88%	100%	100%	122%

Daniela Menardo
Nutricionista RT
CRN 3 - 10334

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





	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
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</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>Refei�o 2 Horário: 9:00</i>	Maça	Banana	Melancia	Banana	Maça
<i>Refei�o 2 Horário: 10:30</i>	Macarrão ao molho bolonhesa (carne moida com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, carne em tiras com legumes (tomate, pimentão, beterraba, abobrinha, cenoura ralada e cheiro-verde)	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijão, farofa de frango desfiado com couve e legumes (cenoura ralada e cheiro verde)	Arroz primavera (vagem e cenoura em cubos), feijão e sobrecoxa de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde)
<i>Refei�o 3 Horário: 13:30</i>	Leite com cacau 100% adoçado + biscoito cream cracker	Leite com cacau 100% + rosquinha	Suco + biscoito cream cracker	Leite com cacau 100% adoçado + biscoito de maisena	Leite com cacau 100% adoçado + rosquinha

Composi�o nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Recomenda�o 6 a 11 anos - Estamos atendendo	88%	100%	100%	122%

Daniela Menardo
Nutricionista RT
CRN 3 - 10334

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

