



Cardápio EMEB Odila - INTEGRAL

Faixa etária de 06 a 10 anos

| | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|------------------------------|--|--|---|---|---|
| Refeição 1 Horário 7:00 | Leite com cacau 100% adoçado + bolacha | Leite com cacau 100% adoçado + bolacha | Suco integral + pão de hot dog com manteiga | Leite com cacau 100% adoçado + bolacha | Leite com cacau 100% adoçado + pão de hot dog com manteiga |
| Refeição 2 09:00 | Maçã | Banana | Maçã | Banana | Maçã |
| 1ª semana | 04/03- 01/04- 29/04- 27/05- 24/06- 22/07- | 05/03- 02/04- 30/04- 28/05- 25/06- 23/07- | 06/03- 03/04- <u>01/05</u> - 29/05- 26/06- 24/07- | 08/02- 07/03- 04/04- 02/05 <u>30/05</u> - 27/06- 25/07- | 09/02- 08/03- 05/04- 03/05- <u>31/05</u> - 28/06- 26/07- |
| Refeição 3 Horário: 12:00 | 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) | Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão) | Arroz, feijão preto, farofinha de ovos com couve e cenoura ralada Sobremesa: banana | Arroz primavera (vagem e cenoura em cubos), feijão e peixe colorido (pimentão, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Maçã |
| 2ª semana | <u>12/02</u> - 11/03- 08/04- 06/05- 03/06- 01/07- 29/07- | <u>13/02</u> - 12/03- 09/04- 07/05- 04/06- 02/07- 30/07- | 14/02- 13/03- 10/04- 08/05- 05/06- 03/07- 31/07- | 15/02- 14/03- 11/04- 09/05- 06/06- 04/07- | 16/02- 15/03- 12/04- 10/05- 07/06- 05/07- |
| Refeição 3 Horário: 12:00 | Macarrão ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde) | Arroz, feijão, carne 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 alface com cenoura (Temperada com limão) | Arroz, feijão preto, farofinha de ovos com couve e cenoura ralada Sobremesa: banana | Arroz primavera (vagem e cenoura em cubos), feijão e sobrecoxa de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) sobremesa: |
| 3ª semana | 19/02- 18/03- 15/04- 13/05- 10/06- 08/07- | 20/02- 19/03- 16/04- 14/05- 11/06- <u>09/07</u> - | 21/02- 20/03- 17/04- 15/05- 12/06- 10/07- | 22/02- 21/03- 18/04- 16/05- 13/06- 11/07- | 23/02- 22/03- 19/04- 17/05- 14/06- 12/07- |
| Refeição 3 Horário: 12:00 | 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) | Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão) | Arroz, feijão preto, farofinha de ovos com couve e cenoura ralada Sobremesa: banana | Arroz primavera (vagem e cenoura em cubos), feijão e peixe colorido (pimentão, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: Maçã |
| 4ª semana | 26/02- 25/03- 22/04- 20/05- 17/06- 15/07- | 27/02- 26/03- 23/04- 21/05- 18/06- 16/07- | 28/02- 27/03- 24/04- 22/05- 19/06- 17/07- | 29/02- 28/03- 25/04- 23/05- 20/06- 18/07- | 01/03- <u>29/03</u> - 26/04- 24/05- 21/06- 19/07- |
| Refeição 3 Horário: 12:00 | Macarrão ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde) | Arroz, feijão, carne 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 alface com cenoura (Temperada com limão) | Arroz, feijão preto, farofinha de ovos com couve e cenoura ralada Sobremesa: banana | Arroz primavera (vagem e cenoura em cubos), feijão e sobrecoxa de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) sobremesa: |
| Refeição 4 14:10 | Leite com cacau 100% adoçado + bolacha | Leite com cacau 100% adoçado + bolacha | Suco integral + pão de hot dog com manteiga | Leite com cacau 100% adoçado + bolacha | Leite com cacau 100% adoçado + pão de hot dog com manteiga |

| 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% |

Daniela Menardo
Nutricionista RT
CRN 3 - 10334