

Cardápio EMEB Felício - INTEGRAL

Faixa etária de 06 a 12 anos

| | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|------------------------------|--|--|---|---|--|
| Refeição 1 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 | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| 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- 01/05 - 29/05- 26/06- 24/07- | 08/02- 07/03- 04/04- 02/05 30/05 - 27/06- 25/07- | 09/02- 08/03- 05/04- 03/05- 31/05 - 28/06- 26/07- |
| Refeição 3 Horário: 12:00 | Arroz, polenta 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, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maçã | Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde) | Arroz, feijão e peixe colorido (pimentão, batata, abobrinha, tomate e cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (Temperada com limão) |
| 2ª semana | 12/02 - 11/03- 08/04- 06/05- 03/06- 01/07- 29/07- | 13/02 - 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 com frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) | Arroz, feijão, bolinho de carne com legumes (tomate, beterraba, batata, pimentão, cenoura ralada e cheiro-verde) | Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Banana | Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão) | Arroz, feijoadinha (pernil e linguça) + farofa de couve (opcional banana) |
| 3ª semana | 19/02- 18/03- 15/04- 13/05- 10/06- 08/07- | 20/02- 19/03- 16/04- 14/05- 11/06- 09/07 - | 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 | Arroz, polenta 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, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: maçã | Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde) | Arroz, feijão e sobrecoxa de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (Temperada com limão) |
| 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- 29/03 - 26/04- 24/05- 21/06- 19/07- |
| Refeição 3 Horário: 12:00 | Macarrão com frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) | Arroz, feijão, bolinho de carne com legumes (tomate, beterraba, batata, pimentão, cenoura ralada e cheiro-verde) | Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Banana | Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão) | Arroz, feijoadinha (pernil e linguça) + farofa de couve (opcional banana) |
| 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% |

Obs: As frutas serão banana, maçã ou melancia a depender do grau de maturação.

Escolher 01 dia para fazer sopa

Daniela Menardo - Nutricionista RT

CRN 3 - 10334