

Cardápio EMEB Maria Helena Morelli
Faixa etária 04 a 12 anos

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Refeição 1 Manhã: 7h Tarde: 15h	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
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 2 Horário: 10:30 13:00	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, milho, tomate e cheiro-verde)	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 + salada de repolho com tomate (temperada com limão)	Arroz, feijão e peixe colorido (pimentão, batata, abobrinha, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: maçã	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: banana
2ª semana	15/02-14/03-11/04-09/05-06/06-04/07	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-	16/02-15/03-12/04-10/05-07/06-05/07-	14/02-13/03-10/04-08/05-05/06-03/07-31/07-
Refeição 1 Horário: 10:30 13:00	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde)	Macarrão com frango desfiado com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, bolinho de carne com legumes (tomate, beterraba, batata, pimentão, cenoura ralada e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha (pernil e linguiça) + farofa de couve (opcional banana) sobremesa: maçã	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: banana
3ª semana	22/02-21/03-18/04-16/05-13/06-11/07	19/02-18/03-15/04-13/05-10/06-08/07-	20/02-19/03-16/04-14/05-11/06- 09/07 -	23/02-22/03-19/04-17/05-14/06-12/07-	21/02-20/03-17/04-15/05-12/06-10/07-
Refeição 2 Horário: 10:30 13:00	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	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 + salada de repolho com tomate (temperada com limão)	Arroz, feijão e sobrecoxa de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde) sobremesa: maçã	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: banana
4ª semana	29/02-28/03-25/04-23/05-20/06-18/07	26/02-25/03-22/04-20/05-17/06-15/07-	27/02-26/03-23/04-21/05-18/06-16/07-	01/03- 29/03 -26/04-24/05-21/06-19/07-	28/02-27/03-24/04-22/05-19/06-17/07-
Refeição 1 Horário: 10:30 13:00	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde)	Macarrão com frango desfiado com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, bolinho de carne com legumes (tomate, beterraba, batata, pimentão, cenoura ralada e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha (pernil e linguiça) + farofa de couve (opcional banana) sobremesa: maçã	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: banana

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Recomendação 04 a 05 anos - Estamos atendendo	112%	125%	138%	103%
Recomendação 06 a 10 anos - Estamos atendendo	113%	119%	121%	100%
Recomendação 11 a 15 anos - Estamos atendendo	92%	100%	102%	100%



ESCOLHER 1 DIA NA SEMANA
PARA FAZER SOPA COM OS
INGREDIENTES DO DIA

Daniela Menardo
Nutricionista RT
CRN 3 - 10334