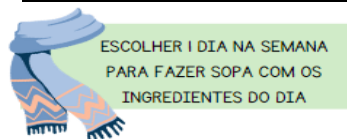


Cardápio EMEB Odila - INTEGRAL

Faixa etária 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 Horário: 9:00	Maçã	Banana	Melancia	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- 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	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)	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, 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 1 Horário: 10:30	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)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	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 linguiça) + 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 2 Horário: 10:30 13:00	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)	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, 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 1 Horário: 10:30	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)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde)	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 linguiça) + farofa de couve (opcional banana)
Refeição 2 Horário: 13:00	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

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Recomendação 06 a 10 anos - Estamos atendendo	88%	100%	100%	122%



Daniela Menardo
Nutricionista RT CRN 3 10334