

## Cardápio EMEB ODILA - REGULAR

### Faixa etária de 06 a 12 anos

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Refeição 1 Manhã: 7:00 Tarde: 15:00	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
<b>1ª semana</b>	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- <del>01/05</del> - 29/05- 26/06- 24/07-	08/02- 07/03- 04/04- 02/05 <del>30/05</del> - 27/06- 25/07-	09/02- 08/03- 05/04- 03/05- <del>31/05</del> - 28/06- 26/07-
Refeição 2 10:00 e 12:30	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) Sobremesa: Maçã	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: banana	Arroz, feijão e peixe colorido (pimentão, batata, abobrinha, tomate e cheiro-verde) + salada de repolho com tomate (Temperada com limão)
<b>2ª semana</b>	<del>12/02</del> - 11/03- 08/04- 06/05- 03/06- 01/07- 29/07-	<del>13/02</del> - 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 2 10:00 e 12:30	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 linguiça) + farofa de couve (opcional banana) sobremesa: maçã
<b>3ª semana</b>	19/02- 18/03- 15/04- 13/05- 10/06- 08/07-	20/02- 19/03- 16/04- 14/05- 11/06- <del>09/07</del> -	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 10:00 e 12:30	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) Sobremesa: maçã	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: banana	Arroz, feijão e sobrecoxa de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde)+ salada de repolho com tomate (Temperada com limão)
<b>4ª semana</b>	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- <del>29/03</del> - 26/04- 24/05- 21/06- 19/07-
Refeição 2. 10:00 e 12:30	Macarrão com frango desfiado com legumes (vagem, milho, cenoura, 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 linguiça) + farofa de couve (opcional banana) sobremesa: maçã

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
<b>Recomendação 06 a 10 anos - Estamos atendendo</b>	113%	119%	121%	100%
<b>Recomendação 11 a 15 anos - Estamos atendendo</b>	92%	100%	102%	100%

Escolher 01 dia para fazer sopa

Daniela Menardo Nutricionista RT CRN3 10334