



Divisão de Nutrição Escolar
**Cardápio dos Centros Municipais de
Educação Infantil - Pré-Escola**

OUTUBRO
2019

Refeição	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10	Segunda-feira 14/10
Café da Manhã	Leite com Achatolado + Pão com Margarina (285,70 Kcal)	Chá Mate + Biscoito (180 Kcal)	Chá Mate + Pão com Doce (186,80 Kcal)	Leite com Achatolado + Biscoito Doce (216 Kcal)	RECESSO
Almoço	Arroz + Feijão + Tiras Aceboladas + Salada de Alface (189 Kcal)	Arroz + Feijão + Coxa e Sobrecoxa de Frango Assada com Batata (202,90 Kcal)	Arroz + Feijão + Pernil Acebolado + Cabotiá Refogada e Amassadinha ao Alho e Cheiro Verde (198 Kcal)	Arroz + Feijão + Lasanha à Bolonhesa + Salada de Tomate (192 Kcal)	RECESSO
Lanche da Tarde	Vitamina de Frutas* (122 Kcal)	Fruta (120 Kcal)	Fruta (90 Kcal)	Bolinho de Chocolate (Renata) (125 Kcal)	RECESSO
Jantar	Sopa de Legumes com Macarrão (Ave Maria) e Carne (140 Kcal)	Sopa de Legumes com Macarrão (Letrinhas) e Frango (137 Kcal)	Polenta com Pernil (165 Kcal)	Cachorro-quente (Pão de Cachorrão + Molho de Salsicha) + Suco de Uva (180Kcal)	RECESSO

*Aos intolerantes à lactose ou alérgicos a proteína da vaca servir suco (polpa ou integral).

Dra. Sheila C. Sargi
NUTRICIONISTA
CRN-8 3504

Cardápio Elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE - Manual de Orientação para alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

O cardápio poderá sofrer algumas alterações, com autorização prévia da Nutricionista. OBS: As saladas e as frutas devem ser feitas de acordo com a disponibilidade sem deixar estragar, não havendo problemas em alterar os dias. Ao chegar produtos que não fazem parte do cardápio, os mesmos deverão ser encaixados, pois trata-se dos itens da Agricultura Familiar. **ATENÇÃO: Se não tiver aceitabilidade o arroz integral, misturar com o arroz branco.** Frutas, legumes e verduras disponíveis da época.