



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

OUTUBRO
2019

Refeição	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10	Segunda-feira 21/10
Café da Manhã	RECESSO	Chá de Erva doce + Biscoito Doce (180 Kcal)	Chá Mate + Pão Caseiro (186,80 Kcal)	Leite com Achocolatado + Biscoito Doce (216 Kcal)	Chá Mate + Bolacha Salgada (212,60 Kcal)
Almoço	RECESSO	Arroz + Feijão + Linguiça Refogada + Salada de Pepino (220 Kcal)	Arroz + Feijão + Cubos Cozidos + Batata Doce Cozida (178,80 Kcal)	Arroz com Espinafre + Feijão + Tiras Refogadas (193,60 Kcal)	Arroz Colorido com Proteína de Soja (Cenoura, Milho, Ervilha, Cheiro Verde e Açafrão) + Feijão (200,30 Kcal)
Lanche da Tarde	RECESSO	Chá Gelado + Biscoito (123 Kcal)	Fruta (90 Kcal)	Gelatina (110 Kcal)	Chá de Camomila com Açúcar Mascavo + Biscoito (120 Kcal)
Jantar	RECESSO	Polenta com Ragu de Linguiça (210 Kcal)	Sopa de Legumes com Macarrão (Ave Maria) e Carne (220 Kcal)	Sopa de Legumes com Macarrão (Ave Maria) e Carne (137 Kcal)	Sopa de Feijão com PTS e Legumes (169,50 Kcal)

Sheisa 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.