

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL
CARDÁPIO ESCOLAR 2021 - ESCOLA IRMÃ NELI E CMEI VOVÓ HELENA (GRUPOS 3 A 5)
VERÃO I – 07 de Março à 30 de Abril



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	Bolo de cenoura sem cobertura OU bolo de fubá Maçã Café com leite	Arroz, feijão, carne moída com legumes e salada verde	Macarrão com frango ao molho Salada verde Melão	Ensopado de peixe com batata, pimentão, cebola Arroz e Salada verde Manga Obs: Carne bovina iscas	Torta salgada de frango desfiado com cenoura ralada Chá *Frutas
2ª SEMANA	Sanduche natural Pão, Presunto, Queijo, Tomate e Alface Suco de uva Abacaxi	Risoto de frango com cenoura ralada milho e ervilha Salada verde Banana	Feijão, Arroz, Ovo cozido Salada	Estrogonofe de carne com arroz e salada de tomate Mamão	Bolo de banana com aveia Café com leite *Frutas
3ª SEMANA	Bolo de chocolate OU Bolo de amendoim Café com leite Melão	Feijão, Arroz, carne picadinha com legumes Salada	Omelete com queijo, tomate, cebola, cheiro verde Arroz e salada verde Abacaxi	Polenta com carne moída Salada verde Banana	Bolacha caseira OU Cuca caseira Iogurte *Frutas
4ª SEMANA	Pão de queijo Chá Maçã	Torta salgada de carne moída com milho e ervilha Melancia	Feijão, Arroz, Ovo cozido Salada	Macarrão à bolonhesa Salada verde Manga	Sanduche natural Pão, Presunto, Queijo, Tomate e Alface Suco de uva *Frutas

- Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável
- As frutas podem mudar de dia devido à maturação
- Na sexta-feira serão servidas as frutas disponíveis

Nutricionista Juliane Nunes CRN 08/9974

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL
CARDÁPIO ESCOLAR 2022 - ESCOLA IRMÃ NELI E CMEI VOVÓ HELENA (GRUPOS 3 A 5)
VERÃO I – 07 de Março à 30 de Abril Café da manhã



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	Pão fatiado com requeijão Café com leite	Bolo de cenoura ou Bolo de fubá Chá	Mini sanduiche natural Café com leite	Frutas picadas Biscoito Chá	Pão caseirinho com doce Café com leite
2ª SEMANA	Cuca caseira/bolacha caseira Chá	Cuca caseira/bolacha caseira Achocolato com leite	Mini pão francês integral com queijo quente Café com leite	Frutas picadas Biscoito Chá	Bolo de banana com aveia Café com leite
3ª SEMANA	Pão fatiado com queijo quente Café com leite	Bolo de chocolate ou Bolo de amendoim Chá	Mini francês com doce Café com leite	Frutas picadas Biscoito Chá	Mini sanduiche natural Café com leite
4ª SEMANA	Cuca caseira/Bolacha caseira Chá*	Cuca caseira/Bolacha caseira Café com leite	Torta salgada Chá	Frutas picadas Biscoito Café com leite	Pão fatiado com doce Chá

• Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável

Nutricionista Juliane Nunes CRN 08/9974

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL
CARDÁPIO ESCOLAR 2021 - CMEI VOVÓ HELENA - GRUPO 2 – MANHÃ E TARDE
VERÃO I – 07 de Março à 30 de Abril



SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
1^a	LANCHE	Pão fatiado com queijo quente Chá de ervas	Frutas picadas 2 tipos	Mini sanduiche natural (sem presunto) Café com leite	Frutas picadas 2 tipos	Pão caseirinho com queijo quente Café com leite
	ALMOÇO/ JANTA	Sopa de frango, legumes com macarrão	Arroz, feijão, carne moída com legumes	Macarrão com frango ao molho	Ensopado de peixe com batata, pimentão, cebola Arroz Obs: Carne bovina iscas	Arroz carreteiro
2^a	LANCHE	Cuca caseira/bolacha caseira (regional) Chá	Frutas picadas 2 tipos	Mini pão francês integral com queijo quente Café com leite	Frutas picadas 2 tipos	Bolo de banana com aveia (sem açúcar) Café com leite
	ALMOÇO/ JANTA	Macarrão à bolonhesa	Risoto de frango com cenoura ralada milho e ervilha	Feijão, Arroz, Ovo cozido	Estrogonofe de carne com arroz e salada de tomate	Sopa de feijão com legumes e arroz
3^a	LANCHE	Pão fatiado com queijo quente Café com leite	Frutas picadas 2 tipos	Mini francês com r Café com leite	Frutas picadas 2 tipos	Vitamina de frutas com leite Biscoito salgado
	ALMOÇO/ JANTA	Sopa de frango, legumes com arroz	Feijão, Arroz, carne picadinha com legumes	Omelete com queijo, tomate, cebola, cheiro verde Arroz	Polenta com carne moída	Macarrão conchinha com frango
4^a	LANCHE	Cuca caseira/bolacha caseira Chá	Frutas picadas 2 tipos	Torta salgada Chá	Frutas picadas 2 tipos	Pão fatiado Chá
	ALMOÇO/ JANTA	Risoto de frango com cenoura ralada milho e ervilha	Sopa de frango, legumes com arroz	Feijão, Arroz, Ovo cozido	Macarrão à bolonhesa	Sopa de feijão com legumes e macarrão

- Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável
- As frutas podem mudar de dia devido à maturação



ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

Intolerância a Lactose:

-> Nos dias que for servido café com leite, batida de frutas, iogurte, leite com achocolatado, e em qualquer preparação que utilize leite: usar o leite e/ou iogurte **sem lactose**. Evitar creme de leite, queijo, requeijão e qualquer outro derivado do leite que contenha lactose.

APLV (Alergia a Proteína do leite):

-> **Exclusão total** de alimentos que contenham proteína do leite de vaca, inclusive o leite sem lactose **NÃO** pode ser ofertado. **Excluir:** café com leite, leite com achocolatado, batida de frutas, iogurte, preparações que contenham leite, queijo, requeijão, pão de queijo, margarina, stroganoff, entre outras preparações que contenham o leite e /ou seus derivados. Nos dias em que houver preparações que contenham leite, adaptar a preparação (ex: retirar queijo, requeijão) ou servir outro alimento que não contenha leite e seus derivados.

Alergia ao ovo, leite de vaca e frutos do mar:

-> **Exclusão** dos alimentos alérgenos, como ovo e preparações que o contenham; leite e seus derivados, como iogurte, café com leite, leite com achocolatado, queijo, pão de queijo, requeijão, e preparações que os contenham; e qualquer tipo de fruto do mar. As exclusões devem ser de acordo com a alergia de cada indivíduo;