

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL
CARDÁPIO ESCOLAR 2023 - ESCOLA IRMÃ NELI E CMEI VOVÓ HELENA (GRUPOS 3 A 5)
03 de abril à 28 de abril de 2023



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	Sanduche Natural (pão, presunto, queijo, tomate, alface) logurte	Arroz, feijão, carne moída com legumes (vagem e batata salsa) e Salada verde	Arroz carreteiro colorido (iscas de gado, cenoura, vagem, ervilha). Repolho com tomate Banana	Pão de cenoura com doce caseiro Vitamina de morango *Frutas	Feriado
2ª SEMANA	Cuca caseira Café com leite Frutas picadas (manga/abacaxi)	Sopa de frango com legumes (cabotia, batata inglesa, chuchu) e agnoline Banana	Lentilha, Arroz, Farofa de ovo (ovo, cenoura, milho, ervilha). Salada verde	Carne à primavera (iscas bovinas, cenoura, brócolis, batata, milho) Arroz e salada repolho Maça	Sagu de suco de uva com creme branco Mamão picado
3ª SEMANA	Bolo de fubá Chá aromático Frutas picadas (Abacaxi/melão)	Feijão, Arroz, Frango colorido(peito de frango picadinho, cenoura, Vagem, abobrinha) Salada verde	Ensopado de peixe com batata, pimentão, cebola. Polenta e Salada verde	Bolacha caseira Frutas picadas (duas qualidades) Café com Leite	Feriado
4ª SEMANA	Sopa de feijão com Batata, chuchu, milho e macarrão conchinha. Maça	Macarrão com molho de frango Salada verde Banana	Feijão, Arroz, ovo cozido Vagem salada	Risoto de frango (coxa de frango, cenoura, milho, ervilha) Repolho com tomate	Broa com requeijão Frutas picadas (duas qualidades) Chá aromático.

- 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 Luziane Godoy Ribeiro CRN 08/6562

4 a 5 anos - 1350 kcal 6 a 10 anos - 1643 kcal	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 65% (OMS)	Proteínas (g) 12,5%	Lipídeos (g) 22,5%
Referência FNDE/PNAE (20%)	270 - 300	195kcal/49g	37,5kcal/9g	67kcal/7,5g
Cardápio calculado				

1 a 3 anos 1012 kcal	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 65% (OMS)	Proteínas (g) 12,5%	Lipídeos (g) 22,5%
Referência FNDE/PNAE (30%)	303	197kcal/ 50g	38Kcal/ 10g	68kcal/ 7,5g
Cardápio calculado				

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL
CARDÁPIO ESCOLAR 2023 - ESCOLA IRMÃ NELI E CMEI VOVÓ HELENA (GRUPOS 3 A 5)
03 de abril à 28 de Abril Café da manhã de 2023



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	Pão fatiado com requeijão Café com leite	Frutas picadas Biscoito Chá	Cuca caseira Café com leite	Pão caseiro com doce frutas caseiro. Chá	Feriado
2ª SEMANA	Pão francês com queijo Chá aromático	Bolacha caseira Café com leite	Broa de milho com mel Chá aromático	Frutas picadas Biscoito chá	Cuca caseira Café com leite
3ª SEMANA	Sanduche natural (pão fatiado, presunto, queijo) Café com leite	Frutas picadas Biscoitos Chá aromático	Pão caseiro com doce de frutas caseiro Café com leite	Broa de milho com mel Chá aromático	Feriado
4ª SEMANA	Bolacha caseira Chá aromático	Pão fatiado com doce de frutas caseiro Café com leite	Broa de milho com manteiga Chá	Pão de leite com mel Café com leite	Pão de cenoura com requeijão Chá

- Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL

CARDÁPIO ESCOLAR 2023 - CMEI VOVÓ HELENA - GRUPO 2 – MANHÃ E TARDE

03 de abril à 28 de Abril de 2023



SEMANA		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1 ^a	LANCHE	Pão fatiado com queijo Chá de ervas	Frutas picadas 2 tipos	Cuca caseira Leite morno	Frutas picadas 2 tipos	Feriado
	ALMOÇO/ JANTA	Polenta com Frango desfiado Salada de Brócolis Morango Fruta	Arroz, feijão, carne moída com legumes(vagem, batata salsa) Salada verde	Arroz carreteiro colorido (iscas de gado, cenoura, vagem, ervilha). Salada de repolho com tomate. Banana.	Macarrão com molho de frango. Salada de Vagem Abacaxi	Feriado
2 ^a	LANCHE	Pão francês com queijo Chá de ervas	Bolacha caseira Leite morno	Broa de milho com manteiga Leite morno	Frutas picadas 2 tipos	Cuca caseira Leite morno
	ALMOÇO/ JANTA	Macarrão conchinha com molho de frango Salada de Brócolis Mamão	Sopa de frango com legumes(cabotia, batata, vagem e agnoline) Banana	Lentilha, arroz, ovo cozido. Salada verde	Carne à Primavera (iscas picadinhas bovinas, cenoura, brócolis, batata, milho). Arroz e salda de repolho.	Sopa de feijão com legumes e macarrão conchinha.
3 ^a	LANCHE	Sanduche Natural (pão fatiado com queijo) Leite Morno	Frutas picadas 2 tipos	Pão caseiro com queijo Leite morno	Frutas picadas 2 tipos	Feriado
	ALMOÇO/ JANTA	Carreteiro com iscas de gado, milho, ervilha. Repolho com tomate	Feijão, Arroz, frango colorido (peito de frango picadinho, cenoura, vagem, abobrinha) Mamão	Macarrão à bolonhesa (molho de carne moída). Salada de repolho Banana	Ensopado de peixe com batata, pimentão, cebola. Polenta Salada verde.	Feriado
4 ^a	LANCHE	Bolacha caseira Chá aromático	Frutas picadas 2 tipos	Broa de milho com maneiga Chá de ervas	Frutas picadas 2 tipos	Pão de cenoura com queijo Chá de ervas
	ALMOÇO /JANTA	Sopa de feijão com batata, chuchu, milho e macarrão conchinha Melão	Macarrão com molho de frango Salada verde Banana	Feijão, Arroz, Ovo cozido Salada de vagem	Risoto de frango (cenoura, milho, ervilha), salada de tomate Manga	Omelete com queijo, tomate, cebola, cheiro verde Arroz

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

Nutricionista Luziane Godoy Ribeiro CRN 08/6562



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;