

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL
CARDÁPIO ESCOLAR 2021 - ESCOLA IRMÃ NELI E CMEI VOVÓ HELENA (GRUPOS 3 A 5)
06 de Fevereiro à 03 de Março de 2023



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA (06 a 10)	Torta de Frango (frango desfiado com cenoura, ervilha e milho) Chá Banana	Carne com legumes (iscas de gado, cenoura, vagem, cebola) Arroz Branco Afalce	Feijão, arroz ovo cozido Repolho com tomate	Macarrão ao molho de frango Salada verde Melancia	Cuca iogurte Manga
2ª SEMANA (13 a 17)	Omelete (queijo, tomate, cebola, tempero verde) Arroz Alface Abacaxi	Risoto de frango (cenoura, milho e ervilha) Repolho com tomate	Lentilha, Arroz, carne moída com legumes (batata, cenoura, brócolis, tempero verde) Alface	Polenta Frango em molho (peito de frango) Salada verde	Bolo de Cenoura Banana Suco de Manga
3ª SEMANA (20 a 24)	Recesso	Feriado	Feriado	Carreteiro (iscas de gado, Cenoura, brócolis, milho) Alface com tomate Banana	Pão de queijo Mamão Café com leite
4ª SEMANA (27 a 03)	Sanduíche Natural (presunto, queijo, tomate, e alface) Chá Melancia	Macarrão com carne moída Beterraba cozida Alface	Feijão, Arroz Farofa de ovo com couve folha Acelga	Torta de Frango (frango desfiado com cenoura, ervilha e milho) Chá Banana	Omelete (queijo, tomate, cebola, tempero verde) Arroz Alface Abacaxi

- 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 CRN8-6562

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL

CARDÁPIO ESCOLAR 2021 - CMEI VOVÓ HELENA - GRUPO 2 – MANHÃ E TARDE

06 de Fevereiro à 03 de março de 2023



SEMANA		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª	LANCHE	Pão fatiado com queijo quente Manga Chá de ervas	Cuca Mamão picado Leite Morno	Mini pão francês integral com omelete (queijo, ovo, tempero verde) Chá de ervas	Pão Bisnaguinha Banana com aveia Leite Morno	Frutas picadas: 2 tipos
	ALMOÇO/ JANTA	Sopa de frango, legumes com macarrão	Risoto de frango com cenoura ralada milho e ervilha Salada verde	Feijão, arroz, ovo cozido e salada verde	Macarrão com molho de Frango Salada verde	Arroz carreteiro
2ª	LANCHE	Bolacha caseira macia Melão Picado Leite Morno	Frutas picadas 2 tipos	Pão Bisnaguinha com queijo quente Leite Morno	Cuca Caseira Manga Chá de ervas	Pão Bisnaguinha com ovos mexidos Leite Morno
	ALMOÇO/ JANTA	Macarrão à bolonhesa	Risoto de frango (cenoura, milho, ervilha) Banana	Lentilha, Arroz, com carne moída Salada	Polenta com frango em molho Salada verde	Sopa de feijão com legumes e arroz
3ª	LANCHE	Recesso	Feriado	Feriado	Frutas picadas 2 tipos	Pão Bisnaguinha com queijo Leite Morno
	ALMOÇO/ JANTA	Recesso	Feriado	Feriado	Carreteiro (iscas de gado, cenoura, brócolis, milho) Salada verde	Macarrão conchinha com frango
4ª	LANCHE	Cuca caseira Banana Leite morno	Frutas picadas 2 tipos	Torta salgada Chá de ervas	Pão Bisnaguinha com ovos mexidos Leite morno	Pão caseirinho com queijo Leite morno
	ALMOÇO /JANTA	Risoto de frango com cenoura ralada milho e ervilha	Macarrão com carne moída	Feijão, Arroz, Ovo cozido Salada	Macarrão ao sugo Salada verde	Sopa de feijão com legumes e macarrão

- NÃO SERVIR BISCOITOS - OFERTAR CHÁ NATURAL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR OFERTAR ALIMENTOS EM CONSISTÊNCIA ÚMIDA
- AOS ALUNOS INTOLERANTES OFERTAR LEITE SEM LACTOSE

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)
06 de Fevereiro à 3 de Março



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	Pão fatiado com requeijão Chá	Bolo de Fubá Café com Leite	Mini sanduiche natural Chá	Pão Francês com Queijo Café com leite	Frutas picadas Biscoito Chá
2ª SEMANA	Bolacha caseira macia Café com Leite	Frutas picadas Biscoito Chá	Pão Bisnaguinha com queijo quente Café com leite	Cuca caseira Manga Chá	Pão Bisnaguinha com requeijão Café com leite
3ª SEMANA	Recesso	Feriado	Recesso	Frutas picadas Biscoito Chá	Pão Bisnaguinha com queijo quente Café com Leite
4ª SEMANA	Cuca caseira/Bolacha caseira Chá	Frutas picadas Biscoito Chá	Torta salgada Chá	Frutas picadas Biscoito Café com leite	Pão fatiado com Requeijão Chá

• Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável

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;