

**PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL**  
**CARDÁPIO ESCOLAR 2023 - ESCOLA IRMÃ NELI E CMEI VOVÓ HELENA (GRUPOS 3 A 5)**  
**29 de maio até 30 de junho de 2023**



	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>1ª SEMANA</b> (29/05 a 02/05)	Pão francês com requeijão Bergamota Chá aromático	Cuca caseira Mamão Café com leite Bergamota	Broa de milho com doce de frutas Chá aromático Banana	Frutas picadas dois tipos Biscoitos Café com leite	Pão francês com presunto e queijo Café com leite Milho verde cozido/Frutas picadas
<b>2ª SEMANA</b> (05/05 a 09/05)	Sopa de feijão com legumes (batata, cenoura, cebola) Laranja	Ensopado de peixe, pimentão, cebola. Purê de batata Salada verde Banana	Torta de frango (frango desfiado com cenoura, milho e ervilha) Chá Mamão	Feriado	Recesso
<b>3ª SEMANA</b> (12/05 a 16/05)	Omelete (queijo, tomate, cebola, tempero verde) Arroz Repolho com tomate	Feijão preto, Arroz, iscas de carne de gado (batata, cenoura, brócolis, tempero verde) Salada de couve folha	Macarrão com molho de frango Salada de acelga/repolho Bergamota	Mandioca cozida com carne suína frita macia Salada verde Banana	Pão de queijo Mamão Café com leite
<b>4ª SEMANA</b> (19/05 a 23/05)	Sopa de frango com agnoline (batata, cabotia, cebola, ervilha) Maçã	Frango em molho (peito de frango em cubos) Polenta cremosa Brocolis cozido Laranja	Carne moída com batata doce cozida Salada de Repolho Banana	Coxinha da asa assada com batata Arroz branco Salada verde Abacaxi	Cuca caseira Café com leite Dois tipos de frutas picadas
<b>5ª SEMANA</b> (26/05 a 30/05)	Bolo de cacau Chá Duas frutas picadas	Feijão Preto, arroz, Farofa de ovos. Repolho	Macarrão com molho de frango Alface com tomate Laranja	Carreteiro de gado colorido (cenoura, milho, ervilha) Repolho Banana	Pão caseirinho com presunto e queijo, Café com leite Frutas picadas dois tipos

- 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

**PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL**  
**CARDÁPIO ESCOLAR 2023 - ESCOLA IRMÃ NELI E CMEI VOVÓ HELENA (GRUPOS 3 A 5)**  
**29 de Maio à 30 de junho de 2023**



	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>1ª SEMANA</b> (29/05 a 02/06)	Pão fatiado com doce de frutas Chá	Pão Francês com mel Café com Leite	Pão de cenoura com requeijão Chá	Pão de leite com mel Café com leite	Broa de milho com doce de frutas Chá
<b>2ª SEMANA</b> (05/06 a 09/06)	Pão bisnaguinha de leite com queijo Café com Leite	Pão francês com presunto e queijo Chá	Pão de leite com mel Café com leite	Feriado	Recesso
<b>3ª SEMANA</b> (12/06 a 16/06)	Mini pão francês com queijo Café com leite	Pão fatiado com doce de frutas Chá	Cuca caseira Café com leite	Broa de milho com mel Chá	Pão de leite com requeijão Café com leite
<b>4ª SEMANA</b> (19/06 a 23/06)	Pão bisnaguinha com presunto e queijo Café com leite	Pão francês com doce de frutas Chá	Broa de milho com mel Café com leite	Pão de cenoura com requeijão Chá	Cuca caseira Banana Café com leite
<b>5ª SEMANA</b> (26/06 a 30/06)	Pão francês com doce de frutas Chá	Mini pão integral com presunto e queijo Café com leite	Pão de leite com mel Chá	Broa com requeijão Café com leite	Pão de cenoura com doce de frutas Chá

- Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável

**PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL**  
**CARDÁPIO ESCOLAR 2021 - CMEI VOVÓ HELENA - GRUPO 2 – MANHÃ E TARDE –**  
**29 de maio até 30 de junho de 2023**



	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>1ª SEMANA</b> (29/05 a 02/05)	Risoto de frango com cenoura ralada, milho e ervilha. Salada verde	Sopa de frango com legumes (Batata salsa, batata inglesa, cenoura, couve flor, macarrão cabelo de anjo)	Feijão, arroz ovo cozido Acelga com tomate Banana	Macarrão a bolonhesa Salada verde Mamão	Sopa de legumes com arroz (cenoura, batata, ervilha) Manga
<b>2ª SEMANA</b> (05/05 a 09/05)	Sopa de feijão com legumes (batata, cenoura, cebola) Laranja	Ensopado de peixe, pimentão, cebola. Purê de batata Salada verde e Banana	Frango em molho com arroz Mamão	Feriado	Recesso
<b>3ª SEMANA</b> (12/05 a 16/05)	Omelete (queijo, tomate, cebola, tempero verde) Arroz Repolho com tomate	Feijão preto, Arroz, iscas de carne de gado (batata, cenoura, brócolis, tempero verde) Salada de couve folha	Macarrão com molho de frango Salada de acelga/repolho Bergamota	Mandioca cozida com carne moída Salada verde Banana	Macarrão conchinha com molho de frango Tomate Mamão
<b>4ª SEMANA</b> (19/05 a 23/05)	Sopa de frango com agnoline (batata, cabotia, cebola, ervilha) Melão	Frango em molho (peito de frango em cubos) Polenta cremosa Brocolis cozido Laranja	Carne moída com batata doce cozida Salada de Repolho Banana	Coxinha da asa assada com batata Arroz branco Salada verde Abacaxi	Sopa de feijão com legumes e macarrão cabelo de anjo Laranja
<b>5ª SEMANA</b> (26/05 a 30/05)	Risoto de frango com cenoura, ervilha e milho Repolho Manga	Feijão preto, arroz, farova de ovos Repolho	Macarrão com molho de frango Alface com tomate Laranja	Carreteiro de gado colorido (cenoura, milho, ervilha) Repolho Banana	Sopa de legumes com arroz (cenoura, batata, milho, ervilha) Mamão

- 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

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

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



## 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;