

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL
CARDÁPIO ESCOLAR 2023– Escola Irmã Neli e CMEI Vovó Helena (grupo 3 a 5)
01 de maio à 26 de maio de 2023



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	Feriado	Capacitação	Torta salgada sabor pizza (queijo, tomate, cebola, tomate, cenoura, milho e ervilha). Banana Vitamina de morango	Feijão arroz Carne moída com batatas Salada verde Laranja	Cuca caseira com doce caseiro de uva Melão e manga Chá aromático
2ª SEMANA	Sopa de feijão com macarrão conchinha. Batata, chuchu, cenoura. Maçã	Sanduíche natural (presunto, queijo, tomate, alface, requeijão). Banana Chá natural de abacaxi Café preto (irmã neli)	Macarrão caseiro com molho de frango. Salada de Beterraba cozida. Manga	Carreteiro (brócolis, cenoura ralada, carne iscas) Salada repolho com tomate	Pão de cenoura com requeijão e mel Café com leite Frutas picadas dois tipos
3ª SEMANA	Pão de queijo Café com leite Melão Sapo	Sopa de legumes, chuchu, batata, batata salsa, cenoura Banana	Feijão carioca, Arroz, frango ao molho com legumes Alface Laranja	Coxinha da asa assada com batatas (cebola e tomate). Arroz Salada verde Bergamota	Bolo de cacau Café com leite Mamão com banana
4ª SEMANA	Cuca Caseira Manga e mamão picados Chá aromático	Polenta cremosa carne moída ao molho Salada de Alface Bergamota	Sopa de frango com macarrão (frango, macarrão, cenoura, milho, ervilha, cabotia, batinha) Banana	Ensopado de peixe, pimentão, cebola Purê de batata Salada verde Mamão	Broa com requeijão Café com leite *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

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL

CARDÁPIO ESCOLAR 2023 – CMEI VOVÓ HELENA – Grupo2 – Manhã e tarde - 01 de Maio à 26 de Maio de 2023



SEMANA		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª	LANCHE	Feriado	Capacitação	Pão de leite com queijo Leite morno	Frutas picadas 2 tipos	Broa Chá de ervas naturais
	ALMOÇO/ JANTA	Feriado	Capacitação	Macarrão caseiro à bolonhesa. Tomate, Banana	Feijão, arroz, carne moída com batatas, saladas verde, Laranja.	Sopa de legumes, frango, macarrão cabelo de anjo
2ª	LANCHE	Bolacha caseira Chá de ervas naturais	Frutas picadas 2 tipos	Pão de leite com manteiga Leite morno	Frutas picadas 2 tipos	Broa Leite morno
	ALMOÇO/ JANTA	Sopa de feijão com macarrão conchinha, batata, chuchu e cenoura.	Feijão, Arroz, carne moída com legumes Brócolis cozido	Macarrão caseiro com molho de frango. Salada de beterraba cozida. Manga	Carreteiro (brócolis, cenoura ralada, carne iscas), salada de repolho com tomate.	Sopa de feijão com legumes e macarrão
3ª	LANCHE	Cuca Chá de ervas naturais	Frutas picadas 2 tipos	Pão de leite com queijo Leite morno	Frutas picadas 2 tipos	Broa Chá de ervas naturais
	ALMOÇO/ JANTA	Omelete (tomate, cebola, tempero verde) e arroz Mamão	Sopa de legumes, chuchu, batata, batata salsa, cenoura. Banana	Feijão carioca, Arroz, frango ao molho com legumes Alface Laranja	Frango assado com batatinhas (cebola, tomate) Arroz Salada verde	Sopa de legumes com arroz (cenoura, cabotia, milho, ervilha, batata e arroz) Mamão com banana
4ª	LANCHE	Bolacha caseira Chá de ervas naturais	Frutas picadas 2 tipos	Pão de leite com manteiga Leite morno	Frutas picadas 2 tipos	Broa Leite morno
	ALMOÇO /JANTA	Macarrão parafuso com molho de frango Melão sapo	Polenta cremosa carne moída ao molho Alface	Sopa de Frango com macarrão (frango, macarrão, cenoura, milho, ervilha, cabotia, batatinha) Banana	Ensopado de peixe, pimentão, cebola, Purê de batata Salada verde Mamão	Risoto de frango com cenoura ralada milho e ervilha Salada de Brócolis Abacaxi

- 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 (grupo 3 a 5)
01 de maio à 26 de maio de 2023



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	Feriado	Capacitação	Cuca caseira Café com leite	Broa com doce de frutas Chá aromático	Pão de Cenoura com manteiga Café com leite
2ª SEMANA	Pão francês com presunto e queijo Chá aromático	Bolacha de polvilho Café com leite	Broa de milho com mel Café com leite	Pão de cenoura com requeijão Chá aromático	Frutas picadas 2 tipos Chá aromático
3ª SEMANA	Pão francês com queijo Café com leite	Cuca caseira Chá aromático	Pão de leite com doce de frutas Café com leite	Frutas picadas 2 tipos Chá aromático	Pão de leite com mel Chá aromático
4ª SEMANA	Pão francês com manteiga Café com leite	Frutas picadas 2 tipos Chá aromático	Pão de leite com requeijão Chá aromático	Cuca caseira com doce de frutas Café com leite	Pão de leite com manteiga 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



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;