



Secretaria Municipal de Educação
Cardápio para Pré escola (4 a 5 anos)
Março/2023

Refeição – 4ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			01/03	02/03	03/03
Lanche da manhã/ Lanche da tarde			Polenta com frango ao molho de tomate + salada de couve	Torta salgada de carne moída + suco de maracujá + melão	Arroz + batata doce cozida + carne de panela cozida (acém) + salada de acelga
Refeição – 1ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	06/03	07/03	08/03	09/03	10/03
Lanche da manhã/ Lanche da tarde	Arroz + feijão + carne moída refogada + abóbora cabotiá cozida	Bolo de chocolate com aveia sem cobertura + bebida láctea + banana	Arroz + polenta com frango ao molho de tomate + salada de repolho e cenoura	Pão francês com carne moída + suco de maracujá + laranja	Arroz + mandioca cozida + pernil de porco cozido ou assado + salada de tomate com cebola
Refeição – 2ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	13/03	14/03	15/03	16/03	17/03
Lanche da manhã/ Lanche da tarde	Arroz + canjiquinha + linguiça cozida ou assada + salada de tomate	Torta salgada de carne moída + suco de maracujá + banana	Arroz + feijão + carne de panela cozida (acém) + salada de alface	Biscoito de polvilho + suco de maracujá + maçã	Arroz temperado com ovos + carne moída refogada + salada de pepino
Refeição – 3ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	20/03	21/03	22/03	23/03	24/03
Lanche da manhã/ Lanche da tarde	Arroz + carne moída refogada + abóbora cabotiá + salada de tomate	Falso pão de queijo + suco de maracujá + banana	Macarrão com frango ao molho + salada de beterraba cozida	Pão francês com carne moída + suco de maracujá + mamão	Arroz + feijão + pernil de porco assado ou cozido + couve refogada
Refeição – 4ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	27/03	28/03	29/03	30/03	31/03
Lanche da manhã/ Lanche da tarde	Arroz + feijão + carne moída refogada + canjiquinha + abóbora paulista cozida	Arroz doce + banana	Polenta com frango ao molho de tomate + salada de couve	Torta salgada de carne moída + suco de maracujá + melão	Arroz + batata doce cozida + carne de panela cozida (acém) + salada de acelga

Claudine Leffer Esquianti

Claudine Leffer Esquianti
Nutricionista CRN 8-6351



27/02 a 03/03	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	358	13	52	15	10	87	27	55	219	59	419
06/03 a 10/03	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	412	14	57	14	10	89	21	67	267	65	479
13/03 a 17/03	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	343	11	45	13	11	95	28	51	203	59	508
20/03 a 24/03	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	402	11	46	13	13	114	28	61	242	59	395
27/03 a 31/03	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Média semanal	358	13	52	15	10	87	27	55	219	59	419

Claudine Leffer Esquianti

Claudine Leffer Esquianti
Nutricionista CRN 8-6351