

CARDÁPIO CMEI: JAYME, LYGIA E RENASCER

AGOSTO/2025 - 1ª E 3ª SEMANA

REFEIÇÃO	HORA	TURMA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	8:00 h	Creche I	Papa Pão e leite	Mingau: aveia maçã	Mingau: aveia banana	Banana e aveia (papa)	Mingau aveia chocolate
	8:30 h	Creche II e III Pré I e II	Pão francês manteiga Leite com cacau	Pão dog com requeijão Chá mate	Pão francês c/ manteiga Leite com cacau	Bolo (choc/coco/milho) Chá mate	Biscoito maisena Leite com cacau
ALMOÇO	10:00 h	Creche I	Papa: Feijão, arroz papa, ovo cozido, batata inglesa, chuchu, tomate, cenoura	Papa: Feijão, arroz papa, Peito frango desfiado, abobrinha, brócolis	Papa: Feijão, arroz papa, Pernil suino desfiado, cenoura, couve, abobrinh	Papa: Feijão, arroz papa, Carne desfiada, cebola, Brócolis, chuchu, mandioca	Papa: Feijão, arroz papa frango desfiado, couve-flor batata doce, tomate
	10:00 h 10:30 h	Creche II e III Pré I e II	Arroz e feijão cozidos, ovo mexido com cebola, salsinha e cebolinha Batata, chuchu e cenoura refogados, Repolho roxo e verde Maça	Arroz e feijão cozidos, Peito de Frango c/ tomate Brócolis refogado c/ alho Couve-flor com requeijão e orégano Pepino Banana	Arroz e feijão cozidos, Pernil suino refogado com tomate, cebola e temperos Faroda: cenoura, couve, abobrinha e temperos Alface roxa e crespa Mamão	Arroz e feijão cozidos, Carne em iscas refogada cebola, alho, sals e cebol Mandioca cozida Brócolis, chuchu, cenoura Beterraba cozida Laranja	Arroz e feijão cozidos, Quirera, frango desfiado tomate e temperos cenoura ralada, salsinha e cebolinha. Repolho verde Melão
COLAÇÃO	13:00 H	Creche I e II	Mamadeira/ banana	Mamadeira/mamão	Mamadeira/melão	Mamadeira/maçã	Mamadeira/ manga
		Creche III e Pré	Banana	Mamão	Melão	Maça	Manga
JANTAR	14:00 h	Creche I	Caldo de feijão e arroz Batata, chuchu e cenoura	Caldo de feijao e arroz abobrinh, brócolis, tomate	Caldo de feijao e arroz carne, repolho, mandioq	Caldo de feijao e arroz Carne desfiada, brócolis	Caldo de feijao e arroz frango desfiado, mandioca
	14:30h	Creche II e III	Macarrão com frango cenoura e temperos	Torrada de pão francês	Bolo (choc/coco/milho)	Polenta c/ carne desfiada	Cereal de milho s/açúcar
	15:00 h	Pré I e II		tomat, requeijão, orégano	Suco de laranja	tomate e temperos	Leite com maracujá

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
Jmelo

CARDÁPIO CMEI: JAYME, LYGIA E RENASCER

AGOSTO/2025 - 2ª E 4ª SEMANA

REFEIÇÃO	HORA	TURMA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	8:00 h	Creche I	Papa Pão e leite	Mingau: aveia maçã	Mingau: aveia banana	Banana e aveia (papa)	Mingau aveia chocolate
	8:30 h	Creche II e III Pré I e II	Pão francês manteiga Leite com café	Pão dog com requeijão Chá mate	Pão francês c/ manteiga Leite com cacau	Bolo (choc/coco/milho) Chá mate	Biscoito maisena Leite com cacau
ALMOÇO	10:00 h	Creche I	Papa: Feijão, arroz papa, Filé tilápia, batata inglesa, chuchu, tomate, cenoura	Papa: Feijão, arroz papa, Peito frango desfiado, batata, abobrinha, brócolis	Papa: Feijão, arroz papa, Pernil suino desfiado Mandioquinha, couve	Papa: Feijão, arroz papa, Carne desfiada, cebola, Brócolis, chuchu	Papa: Feijão, arroz papa, frango desfiado, couve mandioca
	10:00 h 10:30 h	Creche II e III Pré I e II	Arroz e feijão cozidos, Filé de tilápia c/ tomate salsinha e cebolinha Batata, chuchu e cenoura refogados, Salada: repolho e limão Maça	Arroz e feijão cozidos, Peito de Frango c/ tomate Brócolis refogado com alho Couve-flor com requeijão e orégano Salada: Alface Banana	Arroz e feijão cozidos, Pernil suino refogado com cebola e temperos Faroda: cenoura, couve, abobrinha, Salada: Beterraba cozida Mamão	Arroz e feijão cozidos, Carne em iscas refogada cebola, alho, sals e cebol Mandioca cozida Brócolis, chuchu, cenoura Salada: Alface e tomate Laranja	Arroz e feijão cozidos, Macarrão Ave Maria frango desfiado, tomate, cenoura ralada, salsinha e cebolinha Salada: Beterraba cozida Melão
COLAÇÃO	13:00 H	Creche I e II	Mamadeira/ banana	Mamadeira/mamão	Mamadeira/melão	Mamadeira/maçã	Mamadeira/ manga
		Creche III e Prés	Banana	Mamão	Melão	Maça	Manga
JANTAR	14:00 h	Creche I	Caldo de feijão e arroz Batata, chuchu e cenoura	Caldo de feijao e arroz abobrinh, brócolis, tomat	Caldo de feijao e arroz carne, repolho, mandioq	Caldo de feijao e arroz Carne desfiada, brócolis	Caldo de feijao e arroz frango desfiado, madioca
	14:30h	Creche II e III	Macarrão com frango cenoura e temperos	Batata inglesa temperada	Bolo (choc/coco/milho)	Polenta c/ carne desfiada	Cereal de milho s/açúcar
	15:00 h	Pré I e II		com orégano e temperos	Suco de uva	tomate e temperos	Leite com polpa de manga

ALIMENTAÇÃO ESPECIAL PARA ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS (ANAE).

APLV : Bebida Vegetal de Arroz, de coco, de amêndoas ou soja.

AVEIA: Excluir os alimentos que no rótulo do produto contém aveia, e a própria aveia.

BANANA: Substituir por melão, mamão, maçã, manga e outras

CENOURA: Excluir os alimentos que no seu rótulo contém cenoura (ensopados, refogados, saladas, sucos, bolos e cremes)

GLÚTEN: Substituir por macarrão sem Glúten, bolo sem glúten, cereal sem glúten, Biscoito Maisena sem glúten, Biscoito de arroz, pão sem glúten, Farinha de arroz p/bolo

LACTOSE: Leite de vaca sem lactose;

OVO: Excluir os alimentos que no rótulo contém ovo. (Macarrão sem ovos, bolo sem ovos, biscoito sem ovos, pão sem ovos) e o próprio ovo.

SOJA: Excluir os alimentos que na seu rótulo contém soja ou mesmo vestígios de soja. (Óleo de soja é isento de proteína e carboidrato, pode ser utilizado)

TOMATE: Excluir todos os alimentos que no seu rótulo contém tomate (ensopados, refogados, saladas, molhos e extratos) e o próprio tomate.

CORANTES: Excluir todos os alimentos que no seu rótulo contém corantes artificiais e industrializados.

OBSERVAÇÕES

1. Diariamente deverá ser incluído nos preparos dos alimentos: Alho, cebola, salsinha, cebolinha, orégano, açafrão, colorau e/ou outros temperos;
2. Caso a criança permaneça na escola após às 17 horas, não ofertar biscoitos doces ou salgados. Ofertar fruta (maçã, banana, melão, manga, mamão);
3. Feijão, arroz, carnes e legumes deverão ser cozidos no dia de servir. Sobras de alimentos cozidos no dia anterior não poderão ser utilizados nas refeições;
4. As verduras deverão ser lavadas e higienizadas com produto apropriado. RDC 216/04 ANVISA - "As Boas Práticas de Preparação de Alimentos";
5. Os legumes deverão ser cortados com a "cabrita", em pedaços pequenos para que não haja necessidade de amassar. Deverão ser cozidos ou refogados separadamente da carne.
6. A beterraba poderá ser servida crua e ralada ou cozida quando cortada na cabrita. Cozinhar com pouca água.
7. A papa das crianças entre 6 e 7 meses deverão ser bem amassadas ou passadas na peneira e não liquidificadas.
8. Crianças entre 8 a 11 meses deverão comer os alimentos levemente amassados.
9. A partir de 12 meses as crianças deverão comer os alimentos em pequenos pedaços, sem amassar.
10. O processo de introdução alimentar é lento e deve ser respeitado a capacidade estomacal das crianças, bem como seu desenvolvimento físico.



PREFEITURA MUNICIPAL DE
SENGÊS
MELHOR A CADA DIA



Maria das Graças de Souza
Nutricionista CRN8 14399
Wsapp: (41)99131-1254


Maria das Graças de Souza
Nutricionista
CRN8 - 14399

Nutricionista RT: Júlio Melo CRN 8 17043

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
