

CARDÁPIO CMEI - JAYME, LYGIA E RENASCER

JULHO/2025

REFEIÇÃO	HORA	TURMA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	8:00h	Creche I	Pão francês e leite (papa)	Mingau - aveia e maçã	Banana com aveia	Mingau - aveia e banana	Pão francês/ leite (papa)
	8:30h	Creche II e III Pré I e II	Pão francês e manteiga Leite e cacau	Biscoito maisena Chá mate	Pão dog e requeijão Leite e café	Bolo (chocol,milho, coco) Chá de ervas	Pão francês e manteiga Leite e cacau
ALMOÇO	10:00h	Creche I	Papa: Feijão, arroz bem cozidos ovo cozido, batata salsa chuchu, beterrada	Papa: Feijão, arroz bem cozidos peito de frango, batata , abobrinha e brócolis.	Papa: Feijão, arroz bem cozidos Pernil suíno, mandioca, tomate/repolho/abobrin	Papa: Feijão, arroz bem cozidos Carne iscas com tomate Batata, cenoura, chuchu	Papa: Feijão, arroz bem cozidos pernil de porco, batata salsinha e cebolinha
	10:00h 10:30h	Creche II e III Pré I e II	Arroz e feijão cozidos ovo cozido/ mexido, Batata, abobrinha, chuchu e cenoura. Salada: Beterraba Maça	Arroz e feijão cozidos Peito de frango com batata salsa, milho e e brócolis. Salada: Alface e tomate Melão	Arroz e feijão cozidos Pernil suíno, cebola, Farofa com abobrinha, repolho e cenoura Salada: couve crua Mamão	Arroz e feijão cozidos Carne iscas com tomate cenoura, chuchu salsinha e cebolinha Salada: Alface Banana	Arroz e feijão cozidos Quirera com pernil suíno, temperados com alho, cebola e temperos Salada: Repolho Salada de frutas
COLAÇÃO	13:00h	Creche I e II	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
		Creche III e Pré	Banana	Mamão	Melão	Maçã	Manga
JANTAR	14:00h	Creche I	Caldo de feijão, batata arroz, cenoura e chuchu	Caldo de feijão e arroz peito de frango, batata	Caldo de feijão e arroz carne, repolho, polenta	Caldo de feijão e arroz Batata, cenoura, carne	Caldo de feijão arroz frango, batata brócolis
	14:30h	Creche II e III	Macarrão com frango	Torrada de pão francês	Bolo (choc/coco/milho	Polenta c/ carne moída	Flocos de milho s/ açúcar
	15:00h	Pré I e II	Tomate e temperos	com requeijão e orégano	fubá e Suco de laranja	tomate e temperos	logurte

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 Prearação 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 levemene 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.

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
J. Melo



NUTRICIONISTA (QT) MARIA DAS GRAÇAS DE SOUZA CRN 8 14339 - NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM - @MERENDAESCOLARSENGES

