

CARDÁPIO CMEI DE 6 MESES A 3 ANOS (CRECHE E PRÉ ESCOLA) – MAIO, JUNHO E JULHO 2020

Usar pouco sal, óleo e proibido açúcar nas preparações.

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã (8:15 h)	Chá de erva doce Pão com doce ou margarina 1 pedaço de fruta	Leite com achocolatado Pão com margarina 1 pedaço de fruta	Chá mate Pão com geleia de fruta 1 pedaço de fruta	Leite com café Bolo caseiro (fubá ou cenoura) 1 pedaço de fruta	Chá de camomila Bolacha doce 1 pedaço de fruta
Almoço 11:00 h	Arroz, feijão, ovos e salada	Polenta ou quirera com carne ou frango, Feijão e Salada	Arroz, feijão, macarrão e frango com legumes	Quirerinha, feijão, farofa, carne molda e salada de repolho	Risoto e salada
Lanche da tarde 14:00 h (pré 13:30 h)	1 pedaço de fruta, ou bolacha	Suco com bolacha	1 pedaço de fruta, ou bolacha	1 pedaço de fruta, ou bolacha	1 pedaço de fruta, ou bolacha
Jantar 15:30 h	Chá com pão e geléia de fruta	Leite com bolacha caseira	Sopa de legumes carne e arroz	Sopa de feijão	Suco com pão (fruta)

Será servido 1 vez por semana no lanche da tarde uma dessas opções em variação ao cardápio

Lanche da tarde (ao acordar)	logurte de fruta com biscoitos	Canjica	Sagu com creme	Mingau de chocolate
---------------------------------	-----------------------------------	---------	----------------	------------------------

- As saladas e as frutas serão oferecidas respeitando as características e o tempo de maturação dos produtos. Evitar sempre o desperdício de alimentos. Substituições quando necessárias devem ser feitas respeitando as leis da alimentação e nutrição e solicitadas ao nutricionista.

4 refeições diárias	Kcal/dia 820	Carboidratos 140	Proteínas 15	Gorduras 22
----------------------------	------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------------



Daniel M. Enokida