



# Cardápio Escolar Abril

CRECHE 1 a 3 ANOS

Os cardápios foram elaborados conforme as recomendações da  
Resolução no 06, de 08 de maio de 2020, do FNDE/MEC.





## CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira 01/04	Quinta-Feira 02/04	Sexta-feira 03/04
<b>Desjejum</b> 07:15 às 07:30			Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g		
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30			Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa Salada/Legumes Fruta	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30			Fruta		
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00			Arroz Feijão Carne de panela desfiada com legumes		

\* O leite de vaca poderá ser incluído na alimentação escolar de crianças menores de 1 ano **apenas quando já for ofertado em casa e com a devida autorização dos responsáveis, sem adição de açúcar.**

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
497,26	69	23	14	169,03	3,06	225,33	17,82



## CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 06/04	Terça-Feira 07/04	Quarta-Feira 08/04	Quinta-Feira 09/04	Sexta-feira 10/04
<b>Desjejum</b> 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Frango desfiado com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Creme de abobora com frango desfiado Salada/Legumes	Papinha de: Macarrão à bolonhesa Salada/Legumes Fruta
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00	Purê de batata Feijão Carne moída	Polenta cremosa Feijão Coxa e Sobrecoxa com legumes	Canja de legumes Com frango desfiado	<b>Pão com carne moída com cenoura</b>	Arroz Feijão Omelete de forno com legumes

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
817,96	112	42	22	279,05	4,50	358,41	35,34



## CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 13/04	Terça-Feira 14/04	Quarta-Feira 15/04	Quinta-Feira 16/04	Sexta-feira 17/04
<b>Desjejum</b> 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Coxa e Sobrecoxa com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Carne de panela desfiada com legumes Salada	Arroz Feijão Estrogonofe de frango Salada/ legumes Fruta	Arroz Feijão Omelete de forno com legumes Salada	Macarrão à bolonhesa Salada/Legumes Fruta
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Picadinho de carne suína Legumes	Polenta cremosa Frango desfiado ao molho	Sopa de legumes Com carne bovina	Pão com carne moída com cenoura	Papinha de: Arroz Feijão Isca de frango com legumes

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
793,86	110	41	20	270,44	3,91	336,93	31,46



## CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 20/04	Terça-Feira 21/04	Quarta-Feira 22/04	Quinta-Feira 23/04	Sexta-feira 24/04
<b>Desjejum</b> 07:15 às 07:30			Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/ legumes Fruta	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa Salada/legumes	Macarrão alho e óleo Isca de frango Salada/Legumes Fruta
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30			Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00			Galinhada ( arroz, Frango e legumes)	Polenta Cremosa Carne moída ao molho com legumes	Arroz Feijão Omelete de forno com legumes

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
511,02	68	27	14	167,34	2,40	188,35	24,17



## CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 27/04	Terça-Feira 28/04	Quarta-Feira 29/04	Quinta-Feira 30/04
<b>Desjejum</b> 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Carne de panela desfiada com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno picadinho Salada/Legumes	Arroz Feijão Omelete com Legumes Salada Fruta	Macarrão a Bolonesa Salada/ legumes Fruta
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00	Sopa de legumes com frango desfiado	Arroz colorido com carne moída	Carne de panela com mandioca e legumes	Pão com carne Moída e legumes

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
620,10	88	28	17	211,20	2,94	268,51	27,45

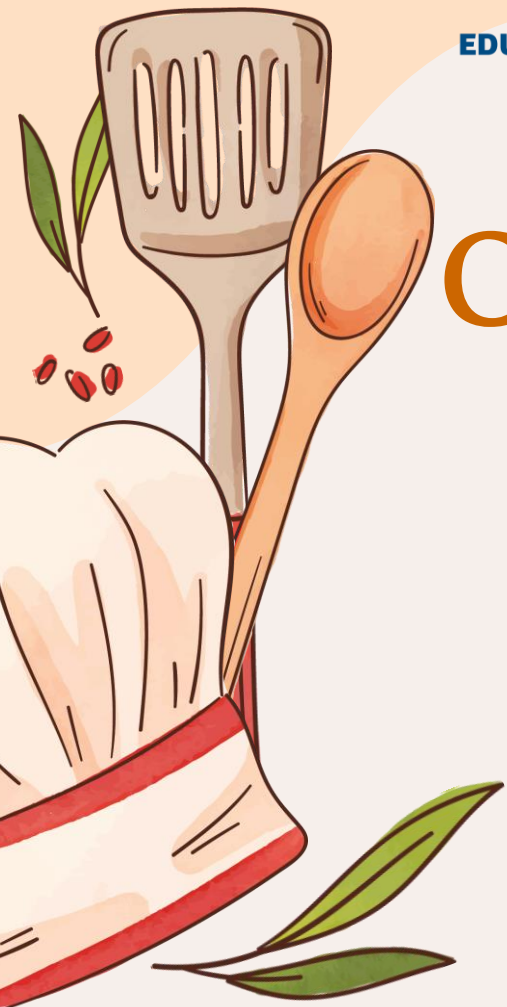
Secretaria Municipal de  
**EDUCAÇÃO E CULTURA**



PREFEITURA DE  
**CAMBARÁ**  
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

# Cardápio Escolar ABRIL

## Restrições Alimentares





## CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira 01/04	Quinta-Feira 02/04	Sexta-feira 03/04
<b>Desjejum</b> 07:15 às 07:30			Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g		
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30			Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa Salada/Legumes fruta	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30			Fruta		
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00			Arroz Feijão Carne de panela desfiada com legumes		

\* Utilizar macarrão sem glúten | \*\* Substituir Ovo por Frango desfiado

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
497,26	69	23	14	169,03	3,06	225,33	17,82



## CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 06/04	Terça-Feira 07/04	Quarta-Feira 08/04	Quinta-Feira 09/04	Sexta-feira 10/04
<b>Desjejum</b> 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Frango desfiado com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Creme de abobora com Frango desfiado Salada/Legumes	Macarrão* à bolonhesa Salada/Legumes Fruta
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00	Purê de batata Feijão Carne moída	Polenta cremosa Feijão Coxa e Sobrecoxa com legumes	Canja de legumes Com frango desfiado	<b>Pão com carne moída com cenoura</b>	Arroz Feijão Omelete** de forno com legumes

\* Utilizar macarrão sem glúten | \*\* Substituir Ovo por Frango desfiado

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
817,96	112	42	22	279,05	4,50	358,41	35,34



## CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 13/04	Terça-Feira 14/04	Quarta-Feira 15/04	Quinta-Feira 16/04	Sexta-feira 17/04
<b>Desjejum</b> 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa Com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Carne de panela desfiada Com legumes Salada	Arroz Feijão Estrogonofe de frango Salada/Legumes Fruta	Papinha de: Arroz Feijão Omelete** de forno com legumes Salada	Papinha de: Macarrão* á Bolonesa Salada/ legumes Fruta
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Picadinho de carne suína Legumes	Polenta cremosa Frango desfiado Ao molho	Sopa* de legumes com carne bovina	Pão com carne moída com cenoura	Arroz Feijão Isca de frango com legumes

\* Utilizar macarrão sem glúten | \*\* Substituir Ovo por Frango desfiado

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
793,86	110	41	20	270,44	3,91	336,93	31,46



## CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 20/04	Terça-Feira 21/04	Quarta-Feira 22/04	Quinta-Feira 23/04	Sexta-feira 24/04
<b>Desjejum</b> 07:15 às 07:30			Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/legumes Fruta	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa Salada/legumes	Macarrão* alho e óleo Isca de frago Salada/legumes Fruta
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30			Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00			Galinhada (arroz, Frango e legumes)	Polenta cremosa Carne moída ao molho com legumes	Arroz Feijão Omelete** de forno Com legumes

\* Utilizar macarrão sem glúten | \*\* Substituir Ovo por Frango desfiado

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
511,02	68	27	14	167,34	2,40	188,35	24,17



## CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 27/04	Terça-Feira 28/04	Quarta-Feira 29/04	Quinta-Feira 30/04
<b>Desjejum</b> 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Carne de panela desfiada Com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes	Arroz Feijão Omelete** com Legumes Salada Fruta	Macarrão** a Bolonesa Salada/ legumes Fruta
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00	Sopa* de legumes com frango desfiado	Arroz colorido Com carne moída	Carne de panela Com mandioca e legumes	Pão com carne Moída e legumes

\* Utilizar macarrão sem glúten | \*\* Substituir Ovo por Frango desfiado

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
620,10	88	28	17	211,20	2,94	268,51	27,45