

## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO: CARDÁPIO MAIO 2023 - FAIXA ETÁRIA DE 8 A 11 MESES

RESTRIÇÃO ALIMENTAR ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE - NÃO PODE TER LEITE NEM DERIVADOS NA ALIMENTAÇÃO - ALUNA CELINA HNEIDA RIBINSKI

PARA AS PREPARAÇÕES NÃO FICAREM SECAS, SEMPRE QUE NECESSÁRIO ACRESCENTAR MAIS CALDO DE FEIJÃO. TODAS AS CARNES DEVEM SER MUITO BEM COZIDAS, AMASSADAS E DESFIADAS!

REFEREÇÃO	01/mai	02/mai	03/mai	04/mai	05/mai
DESJEJUM	PAO (RECEITA SEM LEITE) ALEITAMENTO MATERNO*	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO CARNE MOIDA DESFIADA AO MOLHO ABORRHINA REFOGADA AMASSADA REPOLHO REFOGADO PICADINHO	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO CARNE MOIDA AMASSADINHA APIM COZIDO AMASSADO	MACARRAO PAPA FEIJO AMASSADINHO FRANGO AO MOLHO (DESFIADO) CENOURA COZIDA AMASSADA	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO CARNE COZIDA DESFIADA AO MOLHO BATATA ASSADA AMASSADA ACELGA REFOGADA PICADINHA
ALMOÇO	FERIADO	MACÁ RASPADINHA ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta POLENTA COM CARNE MOIDA AMASSADINHA	SUCCO DE LARANJA LIMA ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta CANJA(CARNE BEM DESFIADA)	PURÉ DE MACÁ C/ MELÃO ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE FEIJAO C/ CARNE DESFIADA	FEIJO AMASSADINHO C/ CALDINHO CARNE COZIDA DESFIADA AO MOLHO CENOURA COZIDA AMASSADA
FRUTAS					
LANCHINHO					
LANCHE					
REFEICAO	08/mai	09/mai	10/mai	11/mai	12/mai
DESJEJUM	PAO (RECEITA SEM LEITE) ALEITAMENTO MATERNO*	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO FRANGO AO MOLHO (AMASSADINHA) SALADA DE BETERRABA (COZIDA E AMASSADA)	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO FRANGO AO MOLHO (DESFIADO) ACELGA REFOGADA PICADINHA AO MOLHO DE TOMATE	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO OVO COZIDO (SOMENTE AS GEMAS) BATATA ASSADA AMASSADA CREME DE COUVE	MACÁ RASPADINHA ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE LEGUMES C/ CARNE DESFIADA
ALMOÇO	FEIJO AMASSADINHO OMELETE (SOMENTE AS GEMAS) SALADA DE TOMATE	MAMÃO AMASSADO ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE LEGUMES C/ CARNE DESFIADA	MANGA AMASSADINHA ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE FEIJAO C/ CARNE DESFIADA	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO OVO COZIDO (SOMENTE AS GEMAS) BATATA ASSADA AMASSADA	FEIJO AMASSADINHO C/ CALDINHO CARNE COZIDA DESFIADA AO MOLHO CENOURA COZIDA AMASSADA
FRUTAS	MACÁ RASPADINHA				
LANCHINHO	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta LANCHE	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE LEGUMES C/ CARNE DESFIADA	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE FEIJAO C/ CARNE(DESFIADA)	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta POLENTA C/ FRANGO(DESFIADO) AO MOLHO	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE MANDIOCA CREMOSA C/MIQUELE(DESFIADO)
LANCHE					
REFEICAO	15/mai	16/mai	17/mai	18/mai	19/mai
DESJEJUM	PAO (RECEITA SEM LEITE) ALEITAMENTO MATERNO*	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO CARNE COZIDA DESFIADA AO MOLHO CENOURA COZIDA E AMASSADA	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO ISCAS AO MOLHO (DESFIADAS) REPOLHO REFOGADO PICADINHO C/ TOMATE	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO CARNE COZIDA DESFIADA AO MOLHO BATATA COZIDA E AMASSADA	RISOTO (BEM COZIDO C/ FRANGO DESFIADO) CENOURA E COUVE FLORES COZIDAS E AMASSADAS
ALMOÇO	FEIJO AMASSADINHO OVO COZIDO (SOMENTE AS GEMAS) SALADA DE BETERRABA COZIDA E AMASSADA	CAQUI RASPADO OU PURE ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE LEGUMES C/ CARNE DESFIADA	SUCCO DE LARANJA LIMA ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE FEIJAO C/ CARNE(DESFIADA)	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO OVO COZIDO (SOMENTE AS GEMAS) SALADA DE BETERRABA COZIDA E AMASSADA	PERA RASPADA ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE LEGUMES C/ CARNE DESFIADA
FRUTAS	BANANA PRATA AMASSADA				
LANCHINHO	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta LANCHE	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE LEGUMES C/ CARNE(DESFIADA)	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE FEIJAO C/ CARNE(DESFIADA)	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta POLENTA C/ FRANGO(DESFIADO) AO MOLHO	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE LEGUMES C/ CARNE DESFIADA
LANCHE					
REFEICAO	22/mai	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai
DESJEJUM	PAO (RECEITA SEM LEITE) ALEITAMENTO MATERNO*	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO FRANGO ASSADO DESFIADO COM MOLHO DE TOMATE	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO CARNE COZIDA DESFIADA AO MOLHO BROCOLIS E CENOURA COZIDOS E AMASSADOS	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO OVO COZIDO (SOMENTE AS GEMAS) SALADA DE BETERRABA COZIDA E AMASSADA	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO ISCAS AO MOLHO (DESFIADAS) REPOLHO REFOGADO PICADINHO COM TOMATE
ALMOÇO	OMELETE (SOMENTE AS GEMAS) ABORRHINA REFOGADA AMASSADA	PURÉ DE MACÁ C/ MELÃO ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta CANJA(CARNE BEM DESFIADA)	CAQUI RASPADO OU PURE ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE LEGUMES C/ CARNE DESFIADA	MANGA AMASSADINHA ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE LEGUMES C/ CARNE DESFIADA	BANANA PRATA AMASSADA ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta PURE DE BATATA SEM LEITE C/ CARNE (AMASSADA) AO MOLHO
FRUTAS	MACÁ RASPADINHA				
LANCHINHO	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta LANCHE	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta POLENTA C/ CARNE(DESFIADO) AO MOLHO	CANJA(CARNE BEM DESFIADA)	SOPA DE FEIJAO C/ CARNE DESFIADA	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta PURE DE BATATA SEM LEITE C/ CARNE (AMASSADA) AO MOLHO
LANCHE					
REFEICAO	29/mai	30/mai	31/mai	01/jun	02/jun
DESJEJUM	PAO (RECEITA SEM LEITE) ALEITAMENTO MATERNO*	MACARRAO PAPA FEIJO AMASSADINHO FRANGO AO MOLHO (DESFIADO) ABORRHINA REFOGADA AMASSADA	ARROZ INTERAL PAPA FEIJO AMASSADINHO CARNE COZIDA DESFIADA AO MOLHO MANDIOCA COZIDA C/ CHEIRO VERDE AMASSADINHA	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO FRANGO ASSADO DESFIADO AO MOLHO BATATA DOCE COZIDA AMASSADA CHUCHU REFOGADO AMASSADO	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO CARNE MOIDA (AMASSADINHA) AO MOLHO SALADA DE BETERRABA COZIDA E AMASSADA
ALMOÇO	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO OVO COZIDO (SOMENTE AS GEMAS) ESPINAFRE REFOGADO COM TOMATE	MACARRAO PAPA FEIJO AMASSADINHO FRANGO AO MOLHO (DESFIADO) ABORRHINA REFOGADA AMASSADA	ARROZ INTERAL PAPA FEIJO AMASSADINHO CARNE COZIDA DESFIADA AO MOLHO MANDIOCA COZIDA C/ CHEIRO VERDE AMASSADINHA	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO FRANGO ASSADO DESFIADO AO MOLHO BATATA DOCE COZIDA AMASSADA CHUCHU REFOGADO AMASSADO	ARROZ PAPA FEIJO AMASSADINHO CARNE MOIDA (AMASSADINHA) AO MOLHO SALADA DE BETERRABA COZIDA E AMASSADA
FRUTAS	BANANA PRATA AMASSADA				
LANCHINHO	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta CANJA(CARNE BEM DESFIADA)	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta POLVENTA C/ CARNE (DESFIADO) AO MOLHO	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE LEGUMES C/ CARNE DESFIADA	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE FEIJAO C/ CARNE(DESFIADA)	ALEITAMENTO MATERNO ou Papinha de Fruta SOPA DE QUIREIRINHA COM LEGUMES
LANCHE					

OS VEGETAIS PODERAO SER ALTERADOS POR CONTA DA AGRICULTURA FAMILIAR. TODAS AS CARNES DEVERAO SER BEM COZIDAS, DESFIADAS E AMASSADAS.

\* A MAE FOI ORIENTADA A EXCLUSÃO DE LETES E DERIVADOS DA DIETA PARA A REALIZAÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO MENSAL: MAIO 2023 - RESTRIÇÃO ALIMENTAR - ALERGIA AO LEITE  
CRIANÇAS 1 A 3 ANOS => HORÁRIOS: DESJEJUM (8H), ALMOÇO (11H), LANCHE 1 (13H30) E LANCHE 2 (15H30)

REFEIÇÃO	01/mai	02/mai	03/mai	04/mai	05/mai
DESJEJUM		PAO (RECEITA SEM LEITE) COM DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR (RECEITA) BEBIDA DE ARROZ BATIDA COM MAMÃO	TORTA SALGADA C/ LEGUMES (RECEITA SEM LEITE) CHÁ SEM AÇÚCAR	PAO (RECEITA SEM LEITE) C/ OVO SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR	PAO (RECEITA SEM LEITE) C/ COMPOSTA DE MAÇÃ (RECEITA SEM AÇÚCAR) CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR
	ALMOÇO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CUBOS AO MOLHO ABORRINHA REFOGADA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO BIFE ACEBOLADO APIM COZIDO SALADA DE ALFACE	FRANGO REFOGADO BATATA ASSADA SALADA DE ALFACE
LANCHINHO		POLENTA COM CARNE MOIDA	LAGARINHA	MELÃO	BOLU DE MAÇÃ SEM LEITE E SUCO DE FRUTAS CAQUI
LANCHE	08/mai	09/mai	10/mai	11/mai	12/mai
REFEIÇÃO	08/mai	09/mai	10/mai	11/mai	12/mai
DESJEJUM	FLOROS DE MILHO COM BEBIDA DE ARROZ E BANANA	PAO (RECEITA SEM LEITE) C/ FRANGO SUCO DE UVA INTEGRAL	PAO (RECEITA SEM LEITE) C/ CARNE BEBIDA DE ARROZ BATIDA C/ FRUTA	PAO (RECEITA SEM LEITE) C/ OVO SUCO DE FRUTA SEM AÇÚCAR	TORTA SALGADA C/ LEGUMES (RECEITA SEM LEITE) CHÁ SEM AÇÚCAR
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE C/ ESPINAFRE SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ INTEGRAL FRANGO REFOGADO ACELGA REFOGADA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO FILE DE TILÁPIA ASSADO BATATA SAUTE COUVE REFOGADA	FRANGO REFOGADO BATATA ASSADA SALADA DE ALFACE
LANCHINHO	MAÇÃ	MAMÃO	MANGA	LAGARINHA	MAÇÃ
LANCHE	CANJA	SOPA DE CARNE COM LEGUMES	RISOTO FEIJÃO E ABORRINHA REFOGADA	SOPA DE QUIRERINHA COM LEGUMES	SOPA DE MANDIOCA CREMOSA C/ MUSCULO
REFEIÇÃO	15/mai	16/mai	17/mai	18/mai	19/mai
DESJEJUM	PAO (RECEITA SEM LEITE) COM DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR (RECEITA) BEBIDA DE ARROZ BATIDA C/ FRUTA	TORTA SALGADA C/ LEGUMES (RECEITA SEM LEITE) CHÁ SEM AÇÚCAR	PAO DE QUEIJO (RECEITA SEM LEITE) SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR	PAO (RECEITA SEM LEITE) C/ FRANGO CHÁ DE CARIM C/ REIRA SEM AÇÚCAR	PAO (RECEITA SEM LEITE) C/ OVO SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO CUBOS AO MOLHO CENOURA REFOGADA SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO BIFE ACEBOLADO REPOLHO REFOGADO SALADA DE VAGEM	ARROZ FEIJÃO POSTA ASSADA AO MOLHO BATATA SAUTE SALADA DE PEPIÑO	RISOTO SALADA DE CENOURA E COUVE FLOR
LANCHINHO	BANANA	CAQUI	LAGARINHA	MAMÃO	TANGERINA
LANCHE	SOPA DE LEGUMES	PURE DE BATATA (SEM LEITE) C/ CARNE AO MOLHO	SOPA DE FEIJÃO C/ CARNE	POLENTA C/ FRANGO AO MOLHO	TORTA SALGADA C/ LEGUMES (RECEITA SEM LEITE)
REFEIÇÃO	22/mai	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai
DESJEJUM	CHÁ SEM AÇÚCAR	PAO (RECEITA SEM LEITE) C/ CARNE SUCO DE FRUTA SEM AÇÚCAR	PAO (RECEITA SEM LEITE) C/ FRANGO CHÁ SEM AÇÚCAR	PAO (RECEITA SEM LEITE) C/ OVO CHÁ SEM AÇÚCAR	PAO (RECEITA SEM LEITE) COM DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR (RECEITA) SUCO DE LARANJA S/ AÇÚCAR
ALMOÇO	ARROZ COLORIDO FEIJÃO OMELETE SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO FAROFÁ DE LEGUMES SALADA DE CHUCHU	ARROZ FEIJÃO BIFE ACEBOLADO BROCOLIS COZIDO SALADA DE CENOURA	ARROZ FEIJÃO FILE DE TILÁPIA ASSADO SALADA DE BETERRABA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO ISCAS C/ BROCOLIS REPOLHO REFOGADA SALADA DE TOMATE
LANCHINHO	MAÇÃ	MELÃO	CAQUI	MANGA	BANANA
LANCHE	MACARRÃO A BOLONHESA	CANJICA FEITA COM BEBIDA DE ARROZ	CANJA	SOPA DE LEGUMES C/ CARNE	SOPA DE FEIJÃO C/ CARNE
REFEIÇÃO	29/mai	30/mai	31/mai	01/jun	02/jun
DESJEJUM	PAO (RECEITA SEM LEITE) C/ CARNE CHÁ SEM AÇÚCAR	PAO (RECEITA SEM LEITE) C/ OVO SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR	PAO (RECEITA SEM LEITE) C/ FRANGO BEBIDA DE ARROZ BATIDA C/ FRUTA	PAO DE QUEIJO (RECEITA SEM LEITE) CHÁ SEM AÇÚCAR	TORTA SALGADA C/ LEGUMES (RECEITA SEM LEITE) SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA DE TOMATE	MACARRÃO FEIJÃO FRANGO AO MOLHO ABORRINHA REFOGADA SALADA DE REPOLHO ROXO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO POSTA ASSADA AO MOLHO MANDIOCA COZIDA C/ CHEIRO VERDE SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO BATATA DOCE COZIDA SALADA DE CHUCHU	CARNE MOIDA AO MOLHO VAGEM REFOGADA SALADA DE BETERRABA
LANCHINHO	TANGERINA	MAÇÃ	MANGA	CAQUI	LAGARINHA
LANCHE	CANJA	POLENTA COM CARNE MOIDA	SOPA DE LEGUMES C/ CARNE	SOPA DE FEIJÃO C/ CARNE	SOPA DE QUIRERINHA C/ CARNE E LEGUMES

OS VEGETAIS PODERÃO SER ALTERADOS POR CONTA DA AGRICULTURA FAMILIAR.

  
Alinne Souza de Godoi  
Nutricionista  
Chefe Dep. De Merenda Escolar  
Direção: 7939/7021



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO- TODOS OS CARBOIDRATOS SÃO INTEGRALS! NÃO PODE TER AÇÚCAR EM NENHUM ALIMENTO.  
 CARDÁPIO MENSAL: MAIO 2023 - LUCAS FERNANDES GUESSE - DIABETES TIPO 1  
 CRIANÇAS 1 A 3 ANOS => HORÁRIOS: DESJEJUM (8H), ALMOÇO (11H), LANCHE 1 (13H30) E LANCHE 2 (15H30)

REFEIÇÃO	01/mai	02/mai	03/mai	04/mai	05/mai
DESJEJUM	PAO INTEGRAL S/ AÇÚCAR C/ REQUEIJÃO CHÁ SEM AÇÚCAR	TORTA DE AVEIA C/ LEGUMES CHÁ SEM AÇÚCAR	PAO INTEGRAL C/ QUEIJO CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	PAO INTEGRAL C/ OMELETE (incluir aveia) CHÁ SEM AÇÚCAR	PAO INTEGRAL C/ OMELETE (incluir aveia) CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR
ALMOÇO	FERIADO	CUBOS AO MOLHO ABORRHINA REFOGADA SALADA DE REPOLHO	BIFE ACEBOLADO SALADA DE ALFACE	FRANGO AO MOLHO CENOURA SAUTE SALADA DE ACETGA	FRANGO REFOGADO SALADA DE ALFACE
LANCHINHO	MAÇÃ C/ CASCA	LANRANUA C/ BAGAÇO E SEM SEMENTE	MELÃO	MELÃO	PERA C/ CASCA
LANCHE	POLINTRA COM CARNE MOIDA EM ABERRHINA COZIDA (AVEIA)	MINGAU DE CACAU E AVEIA S/ AÇÚCAR	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE E BROCOLIS	BOLO DE MAÇÃ C/ CASCA, AVEIA, SEM AÇÚCAR	
REFEIÇÃO	08/mai	09/mai	10/mai	11/mai	12/mai
DESJEJUM	*SALADA DE FRUTAS C/ AVEIA E LINHAÇA*	PAO INTEGRAL C/ FRANGO CHÁ SEM AÇÚCAR	PAO INTEGRAL C/ CARNE LEITE C/ CACAU SEM AÇÚCAR	PAO INTEGRAL C/ OMELETE (incluir aveia) SUCO DE FRUITA SEM AÇÚCAR	TORTA DE AVEIA C/ LEGUMES CHÁ SEM AÇÚCAR
ALMOÇO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	MACARRÃO INTEGRAL FEIJÃO
ALMOÇO	OMELETE C/ ESPINAFRE (INCLUIR LINHAÇA) SALADA DE TOMATE	CARNE MOIDA AO MOLHO SALADA DE CENOURA RALADA	FRANGO REFOGADO ACELGA REFOGADA	FILE DE TILAPIA ASSADO COUVE REFOGADA	FRANGO DE PANELA SALADA DE PEPINO
LANCHINHO	MAÇÃ C/ CASCA	MELÃO	PERA C/ CASCA	LANRANUA C/ BAGAÇO E SEM SEMENTE	MAÇÃ C/ CASCA
LANCHE	CANUA C/ COUVE REFOGADA	SOPA DE CARNE COM BROCOLIS	RISOTO INTEGRAL, FEIJÃO E ABERRHINA REFOGADA	SOPA DE QUIBERRHINA, CARNE E COUVE FLOR	SOPA DE LEGUMES C/ MISCULO (AVEIA)
REFEIÇÃO	15/mai	16/mai	17/mai	18/mai	19/mai
DESJEJUM	PAO INTEGRAL C/ CARNE VITAMINA DE MAÇA C/ CASCA E SEM AÇÚCAR	PAO INTEGRAL C/ QUEIJO CHÁ SEM AÇÚCAR	PAO INTEGRAL S/ AÇÚCAR C/ REQUEIJÃO LEITE C/ CACAU SEM AÇÚCAR	PAO INTEGRAL C/ FRANGO CHÁ DE CARPI CIDREIRA SEM AÇÚCAR	PAO INTEGRAL C/ OMELETE (incluir aveia) SUCO DE LARANJA C/ 1 COLHER DE LINHAÇA, SEM AÇÚCAR
ALMOÇO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	RISOTO C/ ARROZ INTEGRAL SALADA DE CENOURA E COUVE FLOR
ALMOÇO	OVO COZIDO SALADA DE CENOURA RALADA	CUBOS AO MOLHO SALADA DE ALFACE	BIFE ACEBOLADO REPOLHO REFOGADO SALADA DE VAGEM	POSTA ASSADA AO MOLHO SALADA DE PEPINO	MAÇÃ C/ CASCA TORTA DE AVEIA C/ LEGUMES
LANCHINHO	BANANA PRATA C/ AVEIA	PERA C/ CASCA	LARANUA C/ BAGAÇO E SEM SEMENTE	BANANA PRATA C/ AVEIA	MAÇÃ C/ CASCA
LANCHE	SOPA DE LEGUMES C/ 1 COLHER DE SOBREMESA DE AVEIA	MACARRÃO INTEGRAL C/ CARNE AO MOLHO	SOPA DE FEIJÃO C/ CARNE E BROCOLIS	SOPA DE QUIBERRHINA, CARNE E COUVE FLOR	TORTA DE AVEIA C/ LEGUMES
REFEIÇÃO	22/mai	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai
DESJEJUM	PAO INTEGRAL C/ MARGARINA CHÁ SEM AÇÚCAR	PAO INTEGRAL C/ CARNE SUCO DE LARANJA C/ 1 COLHER DE LINHAÇA, SEM AÇÚCAR	PAO INTEGRAL C/ FRANGO CHÁ SEM AÇÚCAR	PAO INTEGRAL C/ OMELETE (incluir aveia) CHÁ SEM AÇÚCAR	PAO INTEGRAL C/ FRANGO SUCO DE LARANJA C/ 1 COLHER DE LINHAÇA, SEM AÇÚCAR
ALMOÇO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO
ALMOÇO	OMELETE SALADA DE ALFACE	FRANGO ASSADO BROCOLIS COZIDO	BIFE ACEBOLADO BROCOLIS COZIDO	FILE DE TILAPIA ASSADO SALADA DE CENOURA	ISCAS REFOGADAS SALADA DE REPOLHO
LANCHINHO	MAÇÃ C/ CASCA	MELÃO	PERA C/ CASCA	LANRANUA C/ BAGAÇO E SEM SEMENTE	BANANA PRATA C/ AVEIA
LANCHE	MACARRÃO INTEGRAL A BOLINHESA	CANUICA SEM AÇÚCAR (COM AVEIA)	CANUA (ABERRECHINHA) C/ COUVE DE SOBREMESA DE AVEIA	SOPA DE LEGUMES C/ 1 COLHER DE SOBREMESA DE AVEIA	SOPA DE FEIJÃO C/ CARNE E BROCOLIS
REFEIÇÃO	29/mai	30/mai	31/mai	01/jun	02/jun
DESJEJUM	PAO INTEGRAL S/ AÇÚCAR C/ REQUEIJÃO CHÁ SEM AÇÚCAR	PAO INTEGRAL C/ OMELETE (incluir aveia) SUCO DE LARANJA C/ 1 COLHER DE LINHAÇA, SEM AÇÚCAR	PAO INTEGRAL C/ FRANGO VITAMINA DE MAÇA C/ CASCA E SEM AÇÚCAR	PAO INTEGRAL C/ QUEIJO CHÁ SEM AÇÚCAR	TORTA DE AVEIA C/ LEGUMES CHÁ SEM AÇÚCAR
ALMOÇO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	MACARRÃO INTEGRAL FEIJÃO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO
ALMOÇO	OVO COZIDO SALADA DE TOMATE	FRANGO AO MOLHO SALADA DE REPOLHO ROXO	POSTA ASSADA AO MOLHO SALADA DE ALFACE	FRANGO ASSADO SALADA DE CHUCHU	CARNE MOIDA AO MOLHO VAGEM REFOGADA
LANCHINHO	PERA C/ CASCA	MAÇÃ C/ CASCA	BANANA PRATA C/ AVEIA	MELÃO	LANRANUA C/ BAGAÇO E SEM SEMENTE
LANCHE	CANUA (ABERRECHINHA) C/ COUVE DE SOBREMESA DE AVEIA	SOPA DE LEGUMES C/ 1 COLHER DE SOBREMESA DE AVEIA	RISOTO INTEGRAL, FEIJÃO E ABERRHINA REFOGADA	SOPA DE FEIJÃO C/ CARNE E BROCOLIS	SOPA DE QUIBERRHINA, CARNE E COUVE FLOR

\* NA SALADA DE FRUTAS DEVE CONTAR BANANA PRATA, MAÇÃ E PERA C/ CASCA E LARANJA C/ BAGAÇO (SEM SEMENTE) MAIS 1 COLHER DE SOBREMESA DE AVEIA OU LINHAÇA  
 \* NÃO ESQUECER DE OERTAR ÁGUA NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES

*Aline Souza de Godói*  
 Nutricionista  
 Chefe Dep. De Merenda Escolar  
 Decreto 7938/2023

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**CARDÁPIO MENSAL: MAIO 2023 RESTRIÇÃO ALIMENTAR - ALERGIA AO LACTE, FEIJÃO E LENTILHA - ALUNA MARIA FLOR**  
**CRIANÇAS 1 A 3 ANOS => HORÁRIOS: DESJEJUM (8H), LANCHE 1 (13H30) E LANCHE 2 (15H30)**

REFEIÇÃO	01/mai	02/mai	03/mai	04/mai	05/mai
DESJEJUM		<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> BEBIDA DE ARROZ BATIDA COM MAMÃO ARROZ	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> TORTA SALGADA C/ LEGUMES (RECEITA SEM LACTE) CHÁ SEM AÇÚCAR ARROZ	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ OVO SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR MACARRÃO	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ OVO CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR ARROZ
ALMOÇO	FERIADO	CUBOS AO MOLHO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE REPOLHO MACÁ	BIFE ACEBOLADO AIPIM COZIDO SALADA DE ALFACE LARANJA	FRANGO AO MOLHO CENOURA SAUTE SALADA DE ADELGA MELÃO	FRANGO REFOGADO BATATA ASSADA SALADA DE ALFACE CAQUI
LANCHINHO	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> POLENTA COM CARNE MOIDA MACÁ	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA LARANJA	SOPA DE LEGUMES C/ CARNE MANGA	SOPA DE LEGUMES C/ CARNE MELÃO	BOLO DE MACÁ SEM LACTE E SEM AÇÚCAR E SUCO DE FRUTAS CAQUI
LANCHE	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ FRANGO SUCO DE UVA INTEGRAL ARROZ	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ CARNE BEBIDA DE ARROZ BATIDA C/ FRUTA ARROZ INTEGRAL	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ CARNE BIFE REFOGADO ADELGA REFOGADA SALADA DE TOMATE MANGA	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ OVO SUCO DE FRUTA SEM AÇÚCAR ARROZ	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> TORTA SALGADA C/ LEGUMES (RECEITA SEM LACTE) CHÁ SEM AÇÚCAR MACARRÃO
DESJEJUM	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> FLOCOS DE MILHO COM BEBIDA DE ARROZ E BAVANA ARROZ	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ FRANGO SUCO DE UVA INTEGRAL ARROZ	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ CARNE BEBIDA DE ARROZ BATIDA C/ FRUTA ARROZ INTEGRAL	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ OVO SUCO DE FRUTA SEM AÇÚCAR ARROZ	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> TORTA SALGADA C/ LEGUMES (RECEITA SEM LACTE) CHÁ SEM AÇÚCAR MACARRÃO
ALMOÇO	OMELETE C/ ESPINAFRE SALADA DE TOMATE	CARNE MOIDA AO MOLHO SALADA DE BETERRABA	FRANGO REFOGADO ADELGA REFOGADA SALADA DE TOMATE	FILE DE TILAPIA ASSADO BATATA SAUTE COUVE REFOGADA LARANJA	CARNE DE PANELA CENOURA REFOGADA SALADA DE PEPINO MACÁ
LANCHINHO	MACÁ CANJA	MAMÃO SOPA DE CARNE COM LEGUMES	RISOTO E ABOBRINHA REFOGADA MANGA	SOPA DE QUIRERINHA COM LEGUMES LARANJA	SOPA DE MANDIOCA CREMOSA C/ MÚSCULO 19/mai
LANCHE	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> CANJA	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> SOPA DE CARNE COM LEGUMES	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> RISOTO E ABOBRINHA REFOGADA MANGA	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ FRANGO CHÁ DE CAPIM CÍTRICO SEM AÇÚCAR ARROZ	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ OVO SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR
DESJEJUM	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> BEBIDA DE ARROZ BATIDA C/ FRUTA ARROZ	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> TORTA SALGADA C/ LEGUMES (RECEITA SEM LACTE) CHÁ SEM AÇÚCAR ARROZ	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ FRANGO SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR ARROZ	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ FRANGO CHÁ SEM AÇÚCAR ARROZ	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ OVO CHÁ SEM AÇÚCAR ARROZ
ALMOÇO	OVO COZIDO SALADA DE BETERRABA	CUBOS AO MOLHO CENOURA REFOGADA SALADA DE ALFACE	BIFE ACEBOLADO REPOLHO REFOGADO SALADA DE VAGEM	POSTA ASSADA AO MOLHO BATATA SAUTE SALADA DE PEPINO MAMÃO	SALADA DE CENOURA E COUVE FLOR TANGERINA
LANCHINHO	BAVANA SOPA DE LEGUMES	PURE DE BATATA (SEM LACTE) C/ CARNE AO MOLHO CAQUI	SOPA DE LEGUMES C/ CARNE LARANJA	POLENTA C/ FRANGO AO MOLHO MAMÃO	TORTA SALGADA C/ LEGUMES (RECEITA SEM LACTE) 26/mai
LANCHE	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> SOPA DE LEGUMES	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> PURE DE BATATA (SEM LACTE) C/ CARNE AO MOLHO CAQUI	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> SOPA DE LEGUMES C/ CARNE LARANJA	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> POLENTA C/ FRANGO AO MOLHO MAMÃO	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> TORTA SALGADA C/ LEGUMES (RECEITA SEM LACTE) 26/mai
REFEIÇÃO	22/mai PÃO (RECEITA SEM LACTE) CHÁ SEM AÇÚCAR	PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ CARNE SUCO DE FRUTA SEM AÇÚCAR ARROZ	PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ FRANGO CHÁ SEM AÇÚCAR ARROZ	PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ FRANGO CHÁ SEM AÇÚCAR ARROZ	PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ OVO CHÁ SEM AÇÚCAR ARROZ
DESJEJUM	22/mai PÃO (RECEITA SEM LACTE) CHÁ SEM AÇÚCAR	PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ CARNE SUCO DE FRUTA SEM AÇÚCAR ARROZ	PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ FRANGO CHÁ SEM AÇÚCAR ARROZ	PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ FRANGO CHÁ SEM AÇÚCAR ARROZ	PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ OVO CHÁ SEM AÇÚCAR ARROZ
ALMOÇO	OMELETE SALADA DE ALFACE	FRANGO ASSADO FAROFA DE LEGUMES SALADA DE CHUCHU	BIFE ACEBOLADO BROCOLIS COZIDO SALADA DE CENOURA	FILE DE TILAPIA ASSADO SALADA DE BETERRABA	ISCAS C/ BROCOLIS REPOLHO REFOGADO SALADA DE TOMATE
LANCHINHO	MACÁ CANJA	CANJICA FETA COM BEBIDA DE ARROZ MELÃO	BIFE ACEBOLADO BROCOLIS COZIDO SALADA DE CENOURA CAQUI	FILE DE TILAPIA ASSADO SALADA DE BETERRABA	ISCAS C/ BROCOLIS REPOLHO REFOGADO SALADA DE TOMATE
LANCHE	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> MACARRÃO A BOLOMHESA	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> CANJICA FETA COM BEBIDA DE ARROZ MELÃO	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> BIFE ACEBOLADO BROCOLIS COZIDO SALADA DE CENOURA CAQUI	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> FILE DE TILAPIA ASSADO SALADA DE BETERRABA	<small>Receita sem leite e sem doce de leite e sem salsinha desidratada</small> ISCAS C/ BROCOLIS REPOLHO REFOGADO SALADA DE TOMATE
REFEIÇÃO	29/mai PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ CARNE CHÁ SEM AÇÚCAR	PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ OVO SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR MACARRÃO	PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ FRANGO CHÁ SEM AÇÚCAR ARROZ	PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ FRANGO CHÁ SEM AÇÚCAR ARROZ	PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ OVO CHÁ SEM AÇÚCAR ARROZ
DESJEJUM	29/mai PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ CARNE CHÁ SEM AÇÚCAR	PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ OVO SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR MACARRÃO	PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ FRANGO CHÁ SEM AÇÚCAR ARROZ	PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ FRANGO CHÁ SEM AÇÚCAR ARROZ	PÃO (RECEITA SEM LACTE) C/ OVO CHÁ SEM AÇÚCAR ARROZ
ALMOÇO	OVO COZIDO SALADA DE TOMATE	FRANGO AO MOLHO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE REPOLHO ROXO	POSTA ASSADA AO MOLHO MANDIOCA COZIDA C/ CHEIRO VERDE SALADA DE ALFACE	FRANGO ASSADO BATATA DOCE COZIDA SALADA DE CHUCHU	CARNE MOIDA AO MOLHO VAGEM REFOGADA SALADA DE BETERRABA
LANCHINHO	TANGERINA CANJA	POLENTA COM CARNE MOIDA MACÁ	SOPA DE LEGUMES C/ CARNE MANGA	MACARRÃO A BOLOMHESA CAQUI	SOPA DE QUIRERINHA C/ CARNE E LEGUMES

OS VEGETAIS PODERÃO SER ALTERADOS POR CONTA DA AGRICULTURA FAMILIAR

  
**Aline Souza de Godoi**  
 Nutricionista  
 Chefe Dep. De Merenda Escolar  
 Decreto 7938/2021