

		06/11 (Segunda-feira)	07/11 (Terça-feira)	08/11 (Quarta-feira)	09/11 (Quinta-feira)	10/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Bolo	Vitamina de banana Maçã	Vitamina de mamão Banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Biscoito maisena			Iogurte Banana	Leite com cacau Pão de forma com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de alface com cenoura ralada / Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos Virado de couve Banana	Arroz, Feijão Frango com cenoura / Salada de repolho com beterraba ralada / Melancia	Arroz, Feijão, Carne moida Purê de batata Laranja
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Banana
	Inf. 4 e 5		Leite com cacau Biscoito cream cracker	Vitamina de abacate Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	
JANTAR (15:00h)	Todos	Sopa de legumes com frango (mandioca, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Melancia	Arroz, Feijão Atum com cebola e tomate Salada de batata Maçã	Sopa de legumes com carne em cubos (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz / Frango desfiado ao molho / Seleta de cenoura, ervilha e milho Salada de alface Mamão
LANCHE DA SAÍDA	Todos	Creche - MAÇÃ Pré - DOCE	MEXERICA	MAÇÃ	BANANA	PERA

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	1 a 3 anos	Manhã		352	49	14	11	248	51	223	5
		Tarde		337	48	13	11	187	44	44	3
		Integral		662	95	26	20	415	94	94	8
	4 e 5 anos	Manhã		572	91	22	38	UMES Acre, Luíza C., Pará, Santa Catarina e Tocantins: Seguirão o cardápio do Desjejum e Almoço nos 2 períodos e somente na 4ª feira seguirão o Jantar nos 2 períodos, mas com a fruta do almoço.			
		Tarde		478	85	21	17				
		Integral		1015	170	43	49				

		13/11 (Segunda-feira)	14/11 (Terça-feira)	15/11 (Quarta-feira)	16/11 (Quinta-feira)	17/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	FERIADO	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate Banana
	Inf. 4 e 5	Vitamina de banana Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Biscoito cream cracker		Leite com cacau Pão hot dog com margarina	
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa / Salada de acelga com cenoura / Laranja	Arroz, Feijão Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Melão		Macarrão ao alho e óleo Frango com abobrinha Salada de repolho com tomate Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de alface Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Maçã		Vitamina de mamão Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Bolo
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão			Iogurte de morango Biscoito rosquinha	
JANTAR (15:00h)	Todos	Sopa de legumes com frango (batata doce, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho com tomate Laranja		Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada de acelga com cenoura Melão	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de alface com milho Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	BANANA		MEXERICA	PERA

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	1 a 3 anos	Manhã		391	45	10	11	467	102	219	4
		Tarde		365	56	12	10	381	63	209	4
		Integral		520	77	18	16	662	129	328	6
	4 e 5 anos	Manhã		521	80	26	35	UMES Acre, Luíza C., Pará, Santa Catarina e Tocantins: Seguirão o cardápio do Desjejum e Almoço nos 2 períodos.			
		Tarde		500	76	24	32				
		Integral		1020	163	42	73				

		20/11 (Segunda-feira)	21/11 (Terça-feira)	22/11 (Quarta-feira)	23/11 (Quinta-feira)	24/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	FERIADO	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de legumes com frango	Vitamina de mamão Banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5		Leite com cacau Pão de forma com requeijão			Leite com cacau Biscoito maisena
ALMOÇO (10:00h)	Todos		Arroz, Feijão Atum com cebola e tomate Salada de batata / Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos Virado de couve Banana	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de escarola com beterraba ralada / Melancia	Arroz, Feijão Carne moída Purê de batata Laranja
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3		Vitamina de banana Maçã	Vitamina de abacate Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Banana
	Inf. 4 e 5			Vitamina de abacate Biscoito cream cracker	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	
JANTAR (15:00h)	Todos		Macarrão ao alho e óleo Carne moída com abobrinha Salada de repolho / Maçã	Sopa de legumes com carne em cubos (batata, cenoura, chuchu, macarrão de sopa) Melão	Arroz, Feijão Ovos cozidos Salada de acelga com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de escarola com cenoura / Mamão
LANCHE DA SAÍDA	Todos		MAÇÃ	PERA	BANANA	MEXERICA

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	1 a 3 anos	Manhã		330	46	13	10	351	84	211	4
		Tarde		346	53	11	10	401	72	215	4
		Integral		633	94	23	18	732	154	413	8
	4 e 5 anos	Manhã		596	83	28	36	UMES Acre, Luíza C., Pará, Santa Catarina e Tocantins: Seguirão o cardápio do Desjejum e Almoço nos 2 períodos e somente na 4ª feira seguirão o Jantar nos 2 períodos, mas com a fruta do almoço.			
		Tarde		540	78	25	25				
		Integral		1120	165	44	71				

Observação: Crianças menores de 02 anos NÃO devem consumir nenhuma preparação com açúcar.

Suzana Ruth Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista - SAE

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista Bonizzoni