

		27/11 (Segunda-feira)	28/11 (Terça-feira)	29/11 (Quarta-feira)	30/11 (Quinta-feira)	01/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	Suco de manga Biscoito de polvilho	Suco de abacaxi Torta de frango com legumes	Vitamina de banana e maçã Banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5				Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de repolho Melão	Arroz, Feijão Carne moída ao molho Polenta / Salada de tomate Mamão	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de grão de bico com tomate / Laranja	Macarrão a alho e óleo c/ brócolis Frango desfiado ao molho Salada de alface / Banana
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Pão de queijo	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Maçã	Suco de abacaxi Torta de c. moída com legumes
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão		Leite com cacau Pão de forma com requeijão		
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão a alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho c/beterraba / Laranja	Sopa de feijão com carne em cubos (batata, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) / Maçã	Sopa de legumes com frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) / Banana	Macarrão a alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de acelga e milho Melancia	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Purê de batata Creme de fruta
LANCHE DA SAÍDA	Todos	NECTARINA	BANANA	AMEIXA	PERA	Creche - MAÇÃ Pré - DOCE

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		413	62	17	11	189	30	150	3
		Tarde		367	57	14	9	226	26	140	2
		Integral		759	118	30	18	399	55	281	5
	4 e 5 anos	Manhã		684	89	23	26	<b>UMES Acre, Luíza C., Pará, Santa Catarina, Tocantins E VI. São José: Seguirão o cardápio do Desjejum e Almoço nos 2 períodos e somente na 4ª feira seguirão o Jantar nos 2 períodos (fruta do jantar também).</b>			
		Tarde		506	82	19	11				
		Integral		1165	170	41	36				

		04/12 (Segunda-feira)	05/12 (Terça-feira)	06/12 (Quarta-feira)	07/12 (Quinta-feira)	08/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Torta de c. moída com legumes	Vitamina de banana e abacate Banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de forma com requeijão			Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Biscoito maisena
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Moqueca de atum (cebola, tomate, pimentão, coentro) Salada de batata / Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com cenoura / Salada de escarola Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Repolho refogado Creme de fruta	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de alface Banana	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa / Salada de feijão fradinho com tomate / Laranja
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Vitamina de banana e mamão Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de frango com legumes	Vitamina de banana e maçã Mamão	Suco de manga Bolo de banana
	Inf. 4 e 5	Vitamina de banana e mamão Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma com requeijão			
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao sugo Quibe de forno Salada de repolho misto (verde e roxo) Laranja	Arroz, Feijão Frango com batata Salada de alface Melancia	Sopa de feijão com frango (batata doce, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) Maçã	Macarrão a alho e óleo Carne moída ao molho Salada de acelga com cenoura Melão	Sopa de legumes com carne em cubos (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) / Banana
LANCHE DA SAÍDA	Todos	PÊSSEGO	BANANA	FIGO	PERA	MAÇÃ

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		379	56	17	10	194	45	128	2
		Tarde		385	58	14	11	194	34	144	2
		Integral		787	121	33	19	330	68	299	4
	4 e 5 anos	Manhã		550	84	25	38	UMES Acre, Luíza C., Pará, Santa Catarina, Tocantins e VI. São José: Seguirão o cardápio do Desjejum e Almoço nos 2 períodos e somente na 4ª feira seguirão o Jantar nos 2 períodos (fruta do jantar também).			
		Tarde		494	76	18	38				
Integral			1042	163	43	74					

		11/12 (Segunda-feira)	12/12 (Terça-feira)	13/12 (Quarta-feira)	14/12 (Quinta-feira)	15/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau Pão de queijo	Suco de abacaxi Cuscuz de frango	Vitamina de banana e mamão Banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Bolo de cacau com cobertura de brigadeiro de banana
	Inf. 4 e 5				Leite com cacau Pão de forma com requeijão	
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Salada de alface com tomate Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho / Salada de acelga com beterraba ralada Maçã	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de batata, cenoura e soja Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Creche - Melão Pré - Picolé	Arroz, Feijão, Ave natalina, Farofa, Salada de batata, cenoura e vagem com ovos Mesa de frutas: Abacaxi, Uvas, Melancia, Manga, Melão, Mamão e Maçã
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Vitamina de banana e maçã Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Biscoito de polvilho	Vitamina de banana e abacate Maçã	Suco de manga Bolo de cacau com cobertura de brigadeiro de banana
	Inf. 4 e 5		Leite com cacau Pão de forma com requeijão			
JANTAR (15:00h)	Todos	Caldo verde (batata, pernil suino e couve) Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de alface Melancia	Sopa de legumes com carne em cubos (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) / Banana	Macarrão a alho e óleo Carne moída ao molho Salada de acelga com cenoura Laranja	Arroz, Feijão, Ave natalina, Farofa, Salada de batata, cenoura e vagem com ovos Mesa de frutas: Abacaxi, Uvas, Melancia, Manga, Melão, Mamão e Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	NECTARINA	BANANA	AMEIXA	MAÇÃ	LICHIA

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		507	78	20	12	150	31	185	3
		Tarde		358	55	13	10	191	34	141	2
		Integral		763	120	31	18	304	62	286	4
	4 e 5 anos	Manhã		567	91	24	12	<b>UMES Acre, Luíza C., Pará, Santa Catarina, Tocantins e VI. São José: Seguirão o cardápio do Desjejum e Almoço nos 2 períodos e somente na 4ª feira seguirão o Jantar nos 2 períodos (fruta do jantar também).</b>			
		Tarde		576	72	17	25				
Integral			1117	162	41	34					

		18/12 (Segunda-feira)	19/12 (Terça-feira)	20/12 (Quarta-feira)	21/12 (Quinta-feira)	22/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Banana	REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	REUNIÃO PEDAGÓGICA
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com requeijão			
ALMOÇO (10:00h)	Inf. 1 ao 3	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa / Salada de tomate	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de alface	Arroz, Feijão Carne em cubos com cenoura Maçã		
	Inf. 4 e 5	Laranja	Banana			
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e mamão Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga		
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de forma com requeijão		Leite com cacau Pão de forma com requeijão		
JANTAR (15:00h)	Inf. 1 ao 3	Macarrão a alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de acelga com cenoura	Arroz, Feijão Carne em cubos com chuchu Melão	Sopa de feijão com frango (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana		
	Inf. 4 e 5	/ Banana				
LANCHE DA SAIDA	Todos	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ		

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		425	64	16	12	186	27	141	3
		Tarde		402	62	14	11	133	25	133	2
		Integral		804	124	30	21	301	50	263	5
	4 e 5 anos	Manhã		588	91	22	40	<b>UMES Acre, Luíza C., Pará, Santa Catarina, Tocantins e VI. São José:</b> Seguirão o cardápio do Desjejum e Almoço nos 2 períodos e somente na 4ª feira seguirão o Jantar nos 2 períodos (fruta do jantar também).			
		Tarde		531	85	20	14				
		Integral		1095	174	42	51				

**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 Brasfood