

## Cardápio - Creche/ Pré - Umes Acre, Goiás, Pará e Tocantins - OUTUBRO 2022



		03/10/2022 (Segunda-feira)	04/10/2022 (Terça-feira)	05/10/2022 (Quarta-feira)	06/10/2022 (Quinta-feira)	07/10/2022 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)</b>	<b>Inf. 2 e 3</b>	Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate Maçã	Mingau de cacau	Suco de manga Pão caseiro com patê de cenoura e frango
	<b>Inf. 4 e 5</b>	Vitamina de banana Biscoito Cream craker	Leite com cacau Pão hot dog com Margarina			Suco de manga Pão de forma com patê de cenoura e frango
<b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>		Arroz com cenoura, feijão  Omelete com tomate, cebola e orégano  Salada de batata  Laranja	Macarrão ao sugo  Carne moída com abobrinha  Beterraba cozida  Melão	Creme de mandioca  com frango e cenoura    Banana	Arroz, feijão  Carne em cubos com abóbora  Salada de alface  Melancia	Arroz, feijão  Atum com batata e coentro  Salada de repolho com cenoura  Laranja

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Infantil	2 e 3 anos	432	67	16	12
Infantil	4 e 5 anos	514	82	19	26

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.

*Sairley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Bonizzoni

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

*Raquel N. R. C. Neves*  
CRN-3 35646  
Nutricionista SAE

		10/10/2022 (Segunda-feira)	11/10/2022 (Terça-feira)	12/10/2022 (Quarta-feira)	13/10/2022 (Quinta-feira)	14/10/2022 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)</b>	<b>Inf. 2 e 3</b>	Vitamina de banana Pão Caseiro com manteiga	Suco de melancia Bolo de cacau	Feriado	Semana da educação	
	<b>Inf. 4 e 5</b>	logurte de morango Biscoito maisena				
<b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>		Macarrão ao sugo  Frango com abobrinha	Pão Francês com carne moída  Suco de uva (agricultura familiar)			
		Salada de beterraba ralada  Laranja	Pão hot dog com salsicha ao molho  com batata palha Suco de uva (agricultura familiar)			

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Infantil	2 e 3 anos	180,71	27	5	6
Infantil	4 e 5 anos	212,9	33	6	7

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.

*Sirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Bonizzoni

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

*Raquel N. R. C. Neves*  
CRN-3 35646  
Nutricionista SAE

		17/10/2022 (Segunda-feira)	18/10/2022 (Terça-feira)	19/10/2022 (Quarta-feira)	20/10/2022 (Quinta-feira)	21/10/2022 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (7h)</b> <b>LANCHE (13h)</b>	Inf. 2 e 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de mamão Maçã	Suco de goiaba natural Pão de forma com patê de abóbora e frango	Mingau de aveia
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Leite com cacau Pão integral com requeijão			
<b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>		Macarrão ao alho e óleo  Atum ao molho  Salada de beterraba ralada Maçã	Arroz, feijão  Frango com cenoura  Virado de acelga Melão	Sopa de legumes com carne  (abóbora, chuchu, macarrão)  Banana	Arroz, feijão Preto  Pernil com mandioca  Salada de alface Laranja	Arroz, feijão  Frango com abóbora  Salada de escarola com tomate Melancia

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	2 e 3 anos	434,36	68	17	11
Fundamental	4 e 5 anos	532,91	85	23	12

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*

CRN-3 16607  
Nutricionista - Bonizzoni

*Dayanne dos Santos Ribeiro*

CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

*Raquel N. R. C Neves*

CRN-3 35646  
Nutricionista SAE

		24/10/2022 (Segunda-feira)	25/10/2022 (Terça-feira)	26/10/2022 (Quarta-feira)	27/10/2022 (Quinta-feira)	28/10/2022 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)</b>	Inf. 2 e 3	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate Banana	Suco de melancia Bolo	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5		Leite com cacau Pão integral com requeijão			Leite com cacau Biscoito Cream craker
<b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>		Arroz, Feijão Ovos mexidos com cebola Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, Feijão Pernil a vinagrete Farofa rica Maçã	Sopa de feijão com carne (cenoura, chuchu, batata)  Melão	Arroz, Feijão Frango com batata doce Salada de escarola com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo com abobrinha Carne moída ao molho com cenoura Salada de pepino Banana

Categoria	Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	Infantil	2 e 3 anos	462,87	71	16	13
Fundamental	Infantil	4 e 5 anos	570,96	90	21	15

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*

CRN-3 16607

Nutricionista - Bonizzoni

*Dayanne dos Santos Ribeiro*

CRN-3 38266

Nutricionista SAE

*Raquel N. R. C Neves*

CRN-3 35646

Nutricionista SAE