

		04/03 (Segunda-feira)	05/03 (Terça-feira)	06/03 (Quarta-feira)	07/03 (Quinta-feira)	08/03 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Suco de manga Biscoito de polvilho	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Banana	Suco de abacaxi Torta de frango com legumes	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5		Leite com cacau Pão de forma com manteiga			Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de alface com cenoura Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de grão de bico Melão	Arroz, Feijão Frango desfiado Creme de milho Melancia	Arroz, Feijão Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve <b>Creche:</b> Creme de manga (c/inhame) <b>Pré:</b> Chup chup de manga	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de tomate 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 de hot dog com requeijão		Leite com cacau Pão de forma com manteiga		
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão a alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho c/beterraba Melancia	Arroz, Feijão Atum com batata Banana	Sopa de legumes com frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Maçã	Arroz Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Melão	Arroz, Feijão Carne moída com chuchu Salada de repolho com cenoura Manga
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	PERA	BANANA	PERA	Suco de laranja (Agricultura Familiar)

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		352,00	49	14	11	248,00	51,00	44,00	5,00
		Tarde		337,00	48	13	11	187,00	44,00	94	3,00
		Integral		662,00	95	26	20	415,00	94,00	223,00	8,00
	4 e 5 anos	Manhã		590,00	86	25	16	<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.</b>			
		Tarde		532,00	80	21	14				
		Integral		1110,00	168	48	23				

		11/03 (Segunda-feira)	12/03 (Terça-feira)	13/03 (Quarta-feira)	14/03 (Quinta-feira)	15/03 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Paõ caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Mamão	Suco de abacaxi Torta de c. moída com legumes	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5	Suco de melancia Pão hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga			Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos Salada de batata com cenoura Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de alface Melão	Arroz, Feijão Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Laranja	Macarrão ao molho Frango desfiado Salada de acelga Manga	Arroz, Feijão Carne moída com chuchu Purê de batata Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Cuscuz de frango	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Paõ caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Maçã
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão		Suco de abacaxi Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao sugo Quibe de forno Salada de repolho c/beterraba Melancia	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de repolho (verde e roxo) / Banana	Sopa de feijão com legumes e frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com Polenta Salada de alface Melão	Macarrão ao alho e óleo Atum ao molho Salada de feijão fradinho com cenoura ralada / Doce de banana
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	BANANA	GOIABA	PERA	BANANA

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		330,00	46	13	10	351,00	84,00	211,00	4,00
		Tarde		346,00	53	11	10	401,00	74,00	215,00	4,00
		Integral		633,00	94	23	18	732,00	154,00	413,00	8,00
	4 e 5 anos	Manhã		534,20	83	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.</b>			
		Tarde		500,46	78	22	11				
Integral			1031,80	163	44	22					

		18/03 (Segunda-feira)	19/03 (Terça-feira)	20/03 (Quarta-feira)	21/03 (Quinta-feira)	22/03 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Suco de manga Pão de queijo	Suco de abacaxi Cuscuz de frango	Vitamina de banana e abacate Banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Mini pizza de queijo com tomate e orégano Suco de laranja (Agricultura Familiar)
	Inf. 4 e 5				Leite com cacau Pão de forma com manteiga	
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de escarola e cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Isca de frango acebolada Salada de feijão branco e beterraba ralada Melão	Arroz, Feijão Atum ao molho Purê de batata Manga	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Melão	Arroz, Feijão Estrogonoff de Frango com cenoura e milho Salada de alface com tomate  *Bolo de chocolate
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau Paõ caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Mamão	Suco de abacaxi Biscoito de polvilho	Suco de manga Torta de carne moída com legumes	Mini pizza de queijo com tomate e orégano Suco de laranja (Agricultura Familiar)
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de forma com manteiga				
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com molho de tomate e cenoura Salada de repolho Melancia	Arroz, feijão Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Laranja	Sopa de legumes e carne em cubos (batata, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) Maçã	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de repolho (verde e roxo) Banana	Arroz, Feijão Estrogonoff de Frango com cenoura e milho Salada de alface com tomate  *Bolo de chocolate
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	BANANA	GOIABA	PERA	BANANA

\* Bolo de chocolate sem açúcar, adoçado com uva passa e tâmara (p/ alunos menores de 2 anos) e cobertura de banana com leite em pó e cacau

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	46,00	13	13	351	84,00	211,00	4,00
		Tarde		348	52,00	11	11	401	72,00	215,00	4,00
		Integral		644	93,00	23	22	732	154,00	413,00	8,00
	4 e 5 anos	Manhã		502,60	80	21	12	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.			
		Tarde		515,70	81	22	12				
		Integral		1016,30	160	42	23				

		25/03 (Segunda-feira)	26/03 (Terça-feira)	27/03 (Quarta-feira)	28/03 (Quinta-feira)	29/03 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com mamão Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
	Inf. 4 e 5	Suco de manga Pão hot dog com manteiga		Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão		
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, Feijão Atum com batata Salada de repolho roxo Melão	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de alface Banana		
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Suco de abacaxi Bolo de banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga		
	Inf. 4 e 5		Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de melancia Pão hot dog com manteiga		
JANTAR (15:00h)	Todos	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de beterraba Banana	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de feijão fradinho Melancia	Sopa de feijão com legumes e carne em cubos (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) / Laranja	<b>Mini Ovos de Páscoa:</b> Para menores de 02 anos (Manteiga de cacau, Tâmara e Chocolate 100% cacau (puro) orgânico). <b>Ovo de Páscoa:</b> Para maiores de 02 anos.	
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	BANANA	Mini Ovos de Páscoa Ovo de Páscoa		

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		240,00	42	10	10	297,00	78,00	109,00	3,00
		Tarde		230,00	46	12	10	280,00	63,00	101,00	3,00
		Integral		420,00	67,00	18	16,00	562,00	129,00	298,00	6,00
	4 e 5 anos	Manhã		301,20	44	18	6	<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.</b>			
		Tarde		309,16	42	20	7				
		Integral		612,50	88	36	13				

**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 BRAS FOOD