



CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL ESCOLA CÍCERO REINALDO DA SILVA 1

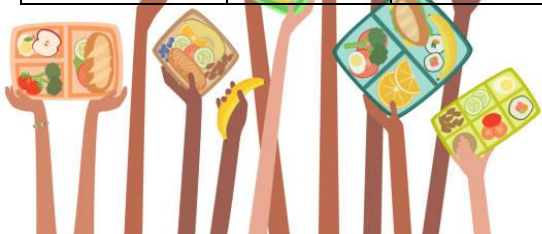


	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ/ TARDE	Arroz Primavera + Frango cozido com batata	Arroz Carne moída com legumes Salada verde + tomate	Pão com carne moída Fruta	Galinhada Salada de repolho + tomate Fruta	Macarrão com carne moída nutritiva (com cenoura e beterraba ralada)

✓ **AS REFEIÇÕES DOS CARDÁPIOS SÓ PODEM SER ALTERADAS POR PREPARAÇÕES ANEXADAS E ENVIADAS PELA NUTRICIONISTA**

- ✓ Em todas as preparações devem ser utilizadas pouca quantidade de sal e óleo.
- ✓ Utilizar somente temperos naturais como: orégano, colorau, cheiro-verde, açafrão, alho e cebola.
- ✓ As Folhas das saladas devem ser cortadas para que o tempero se espalhe de maneira mais uniforme e para que haja maior aceitação das crianças

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	334,78	55,9	10,02	7,9	4,44	60	3,29	143,94	1,12	15,83	0,29	-



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS – MS
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON CRN 47406





CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL ESCOLA CÍCERO REINALDO DA SILVA 2

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	Arroz Carreteiro + feijão Salada de alface + tomate Fruta	Macarrão ao molho de tomate com frango	Pão francês com carne moída Suco de polpa Fruta	Sopa de macarrão + Carne moída e legumes (cenoura, batata, chuchu) Fruta	Arroz + feijão Guisado de carne cozida Farofa de proteína Texturizada de soja Salada

AS REFEIÇÕES DOS CARDÁPIOS SÓ PODEM SER ALTERADAS POR PREPARAÇÕES ANEXADAS E ENVIADAS PELA NUTRICIONISTA

- As frutas, legumes e verduras, podem sofrer alterações, devido a, safra, condições climáticas e entregas, devendo assim ser substituídas conforme a disponibilidade.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	334,78	55,9	10,02	7,9	4,44	60	3,29	143,94	1,12	15,83	0,29	-



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS – MS
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON CRN 47406





CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL ESCOLA CÍCERO REINALDO DA SILVA 3

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ/ TARDE	Arroz, feijão Farofa de ovos, cenoura, tomate e couve Salada de repolho + tomate Fruta	Macarrão com carne moída (com cenoura, beterraba ralada)	Galinhada nutritiva (com legumes picados) Salada verde	Arroz, feijão, carne em cubos com batata, cenoura e chuchu Fruta	Pão com carne moída Suco de laranja natural

AS REFEIÇÕES DOS CARDÁPIOS SÓ PODEM SER ALTERADAS POR PREPARAÇÕES ANEXADAS E ENVIADA PELA NUTRICIONISTA

- As frutas, legumes e verduras, podem sofrer alterações, devido a, safra, condições climáticas e entregas, devendo assim ser substituídas conforme a disponibilidade.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	334,78	55,9	10,02	7,9	4,44	60	3,29	143,94	1,12	15,83	0,29	-



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS – MS
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON CRN 47406





CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL ESCOLA CÍCERO REINALDO DA SILVA 4



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ/ TARDE	Arroz, + carne em cubos cozida com mandioca, Salada repolho e tomate Fruta	Sopa de macarrão, frango , cenoura, batata, batata doce, chuchu, repolho, couve.	Pão caseiro com requeijão caseiro Suco de polpa ou vitamina de leite com frutas	Macarrão com carne moída Fruta	Arroz, feijão, frango em cubos com batata, Salada verde

AS REFEIÇÕES DOS CARDÁPIOS SÓ PODEM SER ALTERADAS POR PREPARAÇÕES ANEXADAS E ENVIADAS PELA NUTRICIONISTA

- As frutas, legumes e verduras, podem sofrer alterações, devido a, safra, condições climáticas e entregas, devendo assim ser substituídas conforme a disponibilidade.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	334,78	55,9	10,02	7,9	4,44	60	3,29	143,94	1,12	15,83	0,29	-



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS – MS
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON CRN 47406





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS – MS
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON CRN 47406





CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL ESCOLA CÍCERO REINALDO DA SILVA 1

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ/ TARDE	Arroz Primavera + Frango cozido com batata	Arroz Carne moída com legumes Salada verde + tomate	Pão com carne moída Fruta	Galinhada Salada de repolho + tomate Fruta	Macarrão com carne moída nutritiva (com cenoura e beterraba ralada)

As frutas, legumes e verduras, podem sofrer alterações, devido a, safra, condições climáticas e entregas, devendo assim ser substituídas conforme a disponibilidade.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	355,68	61,5	10,32	7,6	5,68	100,62	6,29	243,94	2,01	35,83	1,29	-



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS – MS
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON CRN 47406





CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL ESCOLA CÍCERO REINALDO DA SILVA 2



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ/ TARDE	Arroz Carreteiro + feijão Salada de alface + tomate Fruta	Macarrão ao molho de tomate com frango	Pão francês com carne moída Suco de polpa Fruta	Sopa de macarrão + Carne moída e legumes (cenoura, batata, chuchu) Fruta	Arroz + feijão Guisado de carne cozida Farofa de proteína Texturizada de soja Salada

AS REFEIÇÕES DOS CARDÁPIOS SÓ PODEM SER ALTERADAS POR PREPARAÇÕES ANEXADAS E ENVIADAS PELA NUTRICIONISTA

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	355,68	61,5	10,32	7,6	5,68	100,62	6,29	243,94	2,01	35,83	1,29	-



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS – MS
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON CRN 47406





CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL ESCOLA CÍCERO REINALDO DA SILVA 3

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ/ TARDE	Arroz, feijão Farofa de ovos, cenoura, tomate e couve Salada de repolho + tomate Fruta	Macarrão com carne moída (com cenoura, beterraba ralada)	Galinhada nutritiva (com legumes picados) Salada verde	Arroz, feijão, carne em cubos com batata, cenoura e chuchu Fruta	Pão com carne moída Suco de laranja natural

AS REFEIÇÕES DOS CARDÁPIOS SÓ PODEM SER ALTERADAS POR PREPARAÇÕES ANEXADAS E ENVIADAS PELA NUTRICIONISTA

- As frutas, legumes e verduras, podem sofrer alterações, devido a, safra, condições climáticas e entregas, devendo assim ser substituídas conforme a disponibilidade.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	355,68	61,5	10,32	7,6	5,68	100,62	6,29	243,94	2,01	35,83	1,29	-



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS – MS
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON CRN 47406





CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL ESCOLA CÍCERO REINALDO DA SILVA 4

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	Arroz, + carne em cubos cozida com mandioca, Salada repolho e tomate Fruta	Sopa de macarrão, frango , cenoura, batata, batata doce, chuchu, repolho, couve.	Pão caseiro com requeijão caseiro Suco de polpa ou vitamina de leite com frutas	Macarrão com carne moída Fruta	Arroz, feijão, frango em cubos com batata, Salada verde

- As frutas, legumes e verduras, podem sofrer alterações, devido a, safra, condições climáticas e entregas, devendo assim ser substituídas conforme a disponibilidade.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	355,68	61,5	10,32	7,6	5,68	100,62	6,29	243,94	2,01	35,83	1,29	-



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS – MS
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON CRN 47406





MEDIDAS CASEIRAS – Pré I e II

EDUCAÇÃO INFANTIL

Arroz - 2 colheres de sopa cheias

Feijão – ½ concha média rasa

Farofa de ovos – 1 colher de sopa cheia

Carne moída – 1 colher de sopa cheia

Frango – 1 colher de sopa cheia

Alface – 1 colher de sopa cheia

Tomate -1 colher de sopa cheia

Cenoura - 1 colher de sopa cheia

Repolho-1 colher de sopa cheia

Macarrão - 4 colheres de sopa rasas

Suco natural – 1 copo 200 ml

Pão – 1 fatia

Mandioca- 1 colher de sopa cheia

MEDIDAS CASEIRAS – ENSINO FUNDAMENTAL

Arroz - 1 Escumadeira média rasa **OU** 6 colheres de sopa rasas

Feijão – ½ concha média rasa

Farofa de ovos – 1 colher de sopa cheia

Carne moída – 1 colher de sopa cheia

Frango – 1 colher de sopa cheia

Alface – 1 colher de sopa cheia

Tomate -1 colher de sopa cheia

Cenoura - 1 colher de sopa cheia

Repolho-1 colher de sopa cheia

Macarrão - 1 Escumadeira média Cheia **OU** 6 colheres de sopa rasas

Suco natural -200ml (1 copo)

Pão Caseiro– 1 fatia

Mandioca – 1 colher de sopa cheia



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS – MS
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON CRN 47406





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS – MS
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON CRN 47406

