

MÊS DE JULHO					
Semana 1 (07/07-09/07)	segunda-feira 07-07	terça-feira 08-07	quarta-feira 09-07	quinta-feira 10-07	sexta-feira 11-07
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com manteiga, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite puro sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Recesso escolar	
	Intolerantes lactose: leite zero lactose/requeijão zero APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose Intolerantes ao glúten: pão sem glúten				
Almoço (Todas as turmas) 10h30	Arroz e feijão Macarrão com carne moída Salada de repolho e cenoura ralada Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa ao molho e batata assada Cenoura e beterraba cozida Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Arroz e feijão Carne suína assada Batata doce cozida Alface e tomate Alergia a carne suína: substituir por carne de boi (moída ou patinho) - NÃO SUBSTITUIR POR FRANGO		
Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) 13h30	Maçã	Laranja	Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.		
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	Estrogonofe de carne bovina (engrossado com leite e amido de milho) e arroz Intolerantes lactose: leite zero lactose/ APLV: reservar a carne antes de colocar o molho branco	Pão caseiro com nata ou requeijão e chá de maçã com cravo Intolerantes a lactose: requeijão zero lactose/ APLV: margarina zero lactose Alérgicos a gluten: pão sem glúten	Bolinho de arroz e chá de erva doce Alérgicos a gluten: substituir a farinha por amido Alergia a ovo: não colocar ovo no preparo Alergia a soja: não fritar em óleo de soja, assar em frigideira com manteiga ou outro óleo		
Jantar (Berçário I) 15h	Picadinho de carne bovina e arroz	Macarrão com molho de frango Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Sopa de legumes, peito de frango e macarrão de letrinhas Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)		
Lanche da tarde II (Todas as turmas) 16h30	Maçã	Pera	Laranja		
Alergia a soja: os alimentos que utilizam óleo no preparo devem ser cozinhados em um panela a parte para a criança alérgica. *Alergia ao arroz: limitar o consumo, oferecer no máximo uma colher de sopa por refeição.					
Semana 2 (14/07-18/07)	segunda-feira 14-07	terça-feira 15-07	quarta-feira 16-07	quinta-feira 17-07	sexta-feira 18-07
SOMENTE AS CRECHES QUE FICARÃO ABERTAS (Pingo de Gente/Balão Mágico)					
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite puro sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.
	Intolerantes lactose: leite zero lactose/requeijão zero APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose Intolerantes ao glúten: pão sem glúten				
Almoço (Todas as turmas) 10h30	Arroz e feijão Carne moída ao molho Polenta cremosa Salada de repolho e cenoura ralada Alergia ao milho: substituir por batata cozida	Arroz e feijão Coxa-sobrecoxa refogada Macarrão ao molho de tomate Chuchu e beterraba cozida Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Arroz e feijão Carne bovina em tiras acebolada Purê de batatas Alface e tomate Intolerancia a lactose/APLV: não colocar manteiga ou leite no purê	Arroz e feijão Carne suína refogada Mandioca cozida Salada de repolho e abobrinha refogada Alergia a carne suína: substituir por carne de boi (moída ou patinho) - NÃO SUBSTITUIR POR FRANGO	Arroz e feijão Macarrão com peito de frango desfiado e molho de tomate Salada de alface e tomate Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)

Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) 13h30	Maçã	Laranja	Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Laranja	Maçã
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	Macarrão com carne moída e cenoura ralada Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Pão torrado com manteiga e orégano Chá de capim limão/cidreira Alérgicos a gluten: pão sem glúten Intolerantes a lactose: requeijão zero lactose/ APLV: margarina zero lactose	Sopa de feijão, cenoura e macarrão de letrinhas Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Galinhada com peito de frango e cenoura assada em palitos Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Pão francês com ovo mexido Chá de camomila Alérgicos a gluten: pão sem glúten Alérgicos a ovo: arroz com peito de frango
Jantar (Berçário I) 15h		Macarrão ao molho de tomate com coxa sobrecoxa Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)			Arroz com ovo mexido Alérgicos a ovo: arroz com peito de frango
Lanche da tarde II (Todas as turmas) 16h30	Laranja	Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Pera	Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Laranja
Alergia a soja: os alimentos que utilizam óleo no preparo devem ser cozinhados em um panela a parte para a criança alérgica. *Alergia ao arroz: limitar o consumo, oferecer no máximo uma colher de sopa por refeição.					
Semana 3 (21/07-23/07)	segunda-feira 21-07	terça-feira 22-07	quarta-feira 23-07	quinta-feira 24-07	sexta-feira 25-07
SOMENTE AS CRECHES QUE FICARÃO ABERTAS (Pingo de Gente/Balão Mágico)					
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Recesso escolar	
	Intolerantes lactose: leite zero lactose/requeijão zero APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose Intolerantes ao glúten: pão sem glúten				
Almoço (Todas as turmas) 10h30	Arroz e feijão Carne moída refogada Macarrão ao molho bechamel/branco (receita abaixo) Cenoura e repolho ralado e refogados Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Intolerantes a lactose: leite zero lactose/ APLV: macarrão puro	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa ao molho Batata assada em rodela (com um pouco de óleo e orégano) Repolho ralado e beterraba cozida Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Arroz e feijão Carne suína assada Purê de batata doce Alface e tomate Alergia a carne suína: substituir por carne de boi (moída ou patinho) - NÃO SUBSTITUIR POR FRANGO Intolerancia a lactose/APLV: não colocar manteiga ou leite no purê		
Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) 13h30	Maçã	Laranja	Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.		
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	Polenta com carne moída e legumes Alergia ao milho: substituir por batata cozida.	Pão francês com nata/requeijão Chá de erva cidreira/capim limão Alérgicos a gluten: pão sem glúten/Intolerantes a lactose: requeijão zero lactose/ APLV: margarina zero	Arroz carreteiro Salada de alface e tomate		
Jantar (Berçário I) 15h		Macarrão com molho de peito de frango e legumes Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)			
Lanche da tarde II (Todas as turmas) 16h30	Laranja	Maçã	Pera		
Alergia a soja: os alimentos que utilizam óleo no preparo devem ser cozinhados em um panela a parte para a criança alérgica. *Alergia ao arroz: limitar o consumo, oferecer no máximo uma colher de sopa por refeição.					

Semana 4 (28/07-01/08)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã
	Intolerantes lactose: leite zero lactose/requeijão zero APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose Intolerantes ao glúten: pão sem glúten				
Almoço (Todas as turmas) 10h30	Arroz e feijão Carne moída Polenta cozida Salada de repolho e cenoura ralada Alergia a milho: substituir por batata cozida	Arroz e feijão Sobrecoxa e macarrão ao molho de tomate Cenoura e beterraba cozida Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Arroz e feijão Carne suína refogada Polenta cozida Alface e tomate Alergia a carne suína: substituir por carne de boi (moída ou patinho) - NÃO SUBSTITUIR POR FRANGO Alergia a milho: substituir por batata cozida	Arroz e feijão Sobrecoxa assada e maionese de batatas (receita abaixo) Repolho e tomate Intolerantes ou alérgicos ao leite: batata cozida sem o molho Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Arroz e feijão Macarrão ao molho de tomate com frango desfiado Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)
Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) 13h30	Maçã	Laranja	Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Laranja	Maçã
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	Macarrão com carne moída Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Pão torrado com manteiga e orégano e chá de maçã com cravo Alérgicos a gluten: pão sem glúten	Sopa de legumes, macarrão de letrinhas e coxa sobrecoxa Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem ovo e glúten Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Arroz, feijão e omelete (com tomate e cebola) Alérgicos a ovo: substituir por outra proteína (carne ou frango)	Pão com patê de frango (frango, nata, limão, cenoura ralada e tempero verde) Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)
Jantar (Berçário I) 15h		Macarrão com molho de peito de frango e abobrinha refogada Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)			
Lanche da tarde II (Todas as turmas) 16h30	Maçã	Pera	Laranja	Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Laranja
Alergia a soja: os alimentos que utilizam óleo no preparo devem ser cozinhados em um panela a parte para a criança alérgica. *Alergia ao arroz: limitar o consumo, oferecer no máximo uma colher de sopa por refeição.					

*O cardápio poderá ser alterado conforme disponibilidade dos alimentos e autorização prévia do Setor de Nutrição da SEMEC;

**Os alimentos considerados alergênicos ou não tolerados serão substituídos mediante laudos; Não engrossar o feijão com farinha devido alergicos ao glúten.

***As bebidas NÃO PODEM ser adoçadas com açúcar, somente com frutas.

****O cardápio foi elaborado com base na Resolução FNDE/PNAE 06/2020 e as leis vigentes da alimentação escolar.

Média do cálculo do cardápio	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Calcio, Ferro, Vit A e C
Cardápio Berçário I	708,26	119 g	29 g	13 g	223 mg, 3,6 mg, 202 mg, 25 mg
Cardápio Berçário II, Maternal I e II e Infantil IV	849,21	140 g	33 g	17 g	223 mg, 4,5 mg, 191 mg, 32 mg

Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)

Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)