

Prefeitura Municipal de São Paulo das Missões
Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Lazer e Desporto

CARDÁPIO EMEI Raio de Sol



SEMANA 21/03/2022 SEMANA 04/04/2022	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15	Leite/formula infantil	Leite/formula infantil	Leite/formula infantil	Leite/formula infantil	Leite/formula infantil
	Bolacha caseira	Rosquinha	Bolacha caseira	Pão de leite com ovos mexidos	Pão integral puro ou com melado
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 10:45	Saladas (Tomate e brócolis)	Saladas (Beterraba cozida e alface)	Saladas (Repolho e cenoura crua)	Saladas (Alface e tomate)	Saladas (Cenoura e beterraba cozida)
	Arroz	Arroz	Arroz	Carreteiro	Arroz
	Feijão carioca	Lentilha	Feijão preto	Feijão preto	Feijão carioca
	Refogado de batata com carne moída	Carne suína	Moranga com carne moída		Massa com molho de frango
Lanche 13:45	Leite/formula infantil	Leite/formula infantil	Leite/formula infantil	Leite/formula infantil	Leite/formula infantil
Lanche 16:00	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Pizza caseira com molho de frango	Cuca recheada	Rosquinha	Papa de bolacha maria	Torta salgada com legumes

****Frutas da semana: Banana, laranja, maçã e melão.**

Cardápio rotativo que pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios. Tem como prioridade usar frutas e verduras de época.

A colação que consiste em leite ou fórmula seguirá conforme orientações dos pais e pediatras.

ATENÇÃO !!! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.

Nutricionista: Lidiane Damima Mumbach – CRN2 13538

Lidiane Damima Mumbach
Nutricionista
CRN 2-13538D
14/03/22



SEMANA 14/03/2022 SEMANA 28/03/2022	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15	Leite/formula infantil Cuca recheada Fruta	Leite/formula infantil Pão de leite com ovos mexidos Fruta	Leite/formula infantil Bolacha caseira Fruta	Leite/formula infantil Rosquinha Fruta	Leite/formula infantil Bolacha caseira Fruta
Almoço 10:45	Saladas (Alface e beterraba cozida) Arroz Lentilha Mandioca	Saladas (Couve chinesa e cenoura cozida) Arroz Feijão preto Purê de batata Molho de carne moída	Saladas (Alface e brócolis) Arroz Feijão carioca Carne de panela	Saladas (Chuchu e repolho) Galinhada Feijão	Saladas (Beterraba cozida e tomate) Arroz Lentilha Moranga Carne de suína
Lanche 13:45	Leite/formula infantil	Leite/formula infantil	Leite/formula infantil	Leite/formula infantil	Leite/formula infantil
Lanche 16:00	Fruta Rosquinha	Fruta Bolo de cenoura	Fruta Waffle	Fruta Pão de sanduíche com melado ou doce de leite	Fruta Papa de bolacha maria

****Frutas da semana: Banana, laranja, maçã e melancia.**

Cardápio rotativo que pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios. Tem como prioridade usar frutas e verduras de época.

A colação que consiste em leite ou fórmula seguirá conforme orientações dos pais e pediatras.

ATENÇÃO !!! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.

Nutricionista: Lidiane Damima Mumbach – CRN2 13538

Lidiane Damima Mumbach
Nutricionista
CRN 2-13538D
14/03/22

Prefeitura Municipal de São Paulo das Missões

Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Lazer e Desporto

CARDÁPIO EMEI VIVA VIDA



SEMANA 14/03/2022 SEMANA 28/03/2022	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Colação	Cuca recheada Fruta	Pão de leite com ovo cozido Fruta	Bolacha caseira Fruta	Pão integral puro Fruta	Bolacha caseira Fruta
Almoço	Saladas (Alface e beterraba cozida) Arroz Lentilha Mandioca	Saladas (Couve chinesa e cenoura cozida) Arroz Feijão preto Purê de batata Molho de carne moída	Saladas (Alface e brócolis) Arroz Feijão carioca Carne de panela	Saladas (Chuchu e repolho) Galinhada	Saladas (Beterraba cozida e tomate) Arroz Feijão preto Carne suína Moranga
Lanche	Leite/ bebida Láctea	Leite/ Bebida Láctea	Leite/ bebida Láctea	Leite/ Bebida Láctea	Leite/ Bebida Láctea
Lanche/jantar	Fruta Rosquinha	Fruta Bolo de cenoura	Fruta Pizza caseira com molho de carne moída	Fruta Sagu com abacaxi	Fruta Rosquinha

****Frutas da semana: Banana, Laranja, maçã e melancia**

Cardápio rotativo que pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios. Tem como prioridade usar frutas e verduras de época.

O lanche da tarde que consiste em leite (ou fórmula conforme orientações dos pais e pediatras).

ATENÇÃO!!!! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.

Nutricionista: Lidiane Damima Mumbach– CRN2 13538.

Lidiane Damima Mumbach
Nutricionista
CRN 2-13538D
14/03/22

Prefeitura Municipal de São Paulo das Missões
Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Lazer e Desporto

CARDÁPIO EMEI VIVA VIDA



SEMANA 21/03/2022 SEMANA 04/04/2022	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Colação	Bolacha caseira Fruta	Pão integral puro ou com melado Fruta	Cuca recheada Fruta	Pão de sanduíche com ovo cozido Fruta	Bolacha caseira Fruta
Almoço	Saladas (Tomate e brócolis) Arroz Feijão carioca Refogado de batata com carne moída	Saladas (Beterraba e alface) Arroz Lentilha Carne suína	Saladas (alface e cenoura) Arroz Feijão preto Moranga com carne moída	Saladas (pepino e tomate) Carreteiro	Saladas (cenoura e Chuchu) Arroz Feijão preto Massa com molho de frango
Lanche	Leite/ bebida Láctea	Leite/ Bebida Láctea	Leite/ Bebida Láctea	Leite/ Bebida Láctea	Leite/ Bebida Láctea
Lanche/jantar	Fruta Torta salgada com legumes	Fruta Torta de bolacha	Fruta Rosquinha	Fruta Bolo simples	Salada de fruta e Bolacha salgada

****Frutas da semana: Banana, laranja, maçã e melancia.**

Cardápio rotativo que pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios. Tem como prioridade usar frutas e verduras de época.

O lanche da tarde que consiste em leite (ou fórmula conforme orientações dos pais e pediatras).

ATENÇÃO!!!! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.

Nutricionista: Lidiane Damima Mumbach– CRN2 13538.

Lidiane Damima Mumbach
 Nutricionista
 CRN 2-13538D
 14/03/22