

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO DAS MISSÕES
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER E DESPORTO
CARDÁPIO EMEI RAIO DE SOL

Semana do dia 04 de julho	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15 Berçário 1 08:40 Berçário 2 e Maternal	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil
Almoço 10:30 Berçário 1 10:45 Berçário 2 e Maternal	Alface Arroz Lentilhada	Brócolis Massa espaguete (cooperlpê) à bolonhesa Feijão	Beterraba cozida Arroz Feijão carioca Guisadinho com batata	Repolho Galinhada Maionese	Couve-flor Arroz Feijão Carne suína Batata doce
Lanche 14:00	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite
Lanche/jantar 16:00 Berçário 1 16:20 Berçário 2 e Maternal	Waffle	Sopa creme de ervilha	Creme de milho com molho de carne de panela	Sanduíche (pão de leite, patê de frango caseiro)	Rosquinha

Frutas da semana:

Semana do dia 11 de julho	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15 Berçário 1 08:40 Berçário 2 e Maternal	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil
Almoço 10:30 Berçário 1 10:45 Berçário 2 e Maternal	Cenoura e couve-flor Carreteiro Purê de batata	Beterraba cozida Arroz Feijoada Laranja	Alface e repolho Mandiocada	Chuchu com tempero verde Lentilhada Isclas de frango	Brócolis Arroz Feijão Bolinho de carne
Lanche 14:00	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite
Lanche/jantar 16:00 Berçário 1 16:20 Berçário 2 e Maternal	Torta salgada	Sopa creme de batata e cenoura	Bolo de cenoura	Pão de queijo	Sopa de legumes

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. O lanche: leite + biscoito, ou leite + fórmula, ou leite + fruta, na consistência de papa ou separado conforme evolução da mastigação.

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

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista



VITÓRIA LIMANA KLEIN

04/07/2022	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil
Almoço 10:45	Alface Arroz Lentilhada	Brócolis Massa espaguete (cooperIpê) à bolonhesa Feijão	Beterraba cozida Arroz Feijão Carioca Guisadinho com batata	Repolho Galinhada Batata à vapor	Couve-flor Arroz Feijão Carne suína Batata doce
Lanche 14:00	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil
Lanche 16:20	Waffle sem ovos	Sopa creme de ervilha	Creme de milho com molho de carne de panela	Sanduíche fantasia (pão, frango desfiado, tomate, cenoura, ervilha)	Bolacha de maisena

Frutas da semana: bergamota, laranja, banana, maçã

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: Vandrieli Vargas, CRN: 8824

OBS: ORIENTAÇÃO ALIMENTAR

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- ✓ Alimento que contém leite: Bolo, cuca, bolacha, doces, etc.
- ✓ Alimentos que contém trigo: Bolo, cuca, bolacha, massa sem ovo.

ALIMENTOS PROIBIDOS:

- ✓ Leite de vaca puro: Usar fórmula infantil
- ✓ Ovo: Cozido, mexido, omelete. Ovo em bolo, cuca, bolacha, massa com ovos

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista



VITÓRIA LIMANA KLEIN

11/07/2022	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil
Almoço 10:45	Cenoura e couve-flor Carreteiro Purê de batata	Beterraba cozida Arroz Feijoadada Laranja	Alface e repolho Mandiocada	Chuchu com tempero verde Lentilhada Isclas de frango	Brócolis Arroz Feijão Bolinho de carne
Lanche 14:00	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil
Lanche 16:20	Creme de farinha de arroz	Sopa creme de batata e cenoura	Bolacha de maisena	Pão de queijo sem ovos	Sopa de legumes

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: Vandrieli Vargas, CRN: 8824

OBS: ORIENTAÇÃO ALIMENTAR

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- ✓ Alimento que contém leite: Bolo, cuca, bolacha, doces, etc.
- ✓ Alimentos que contém trigo: Bolo, cuca, bolacha, massa sem ovo.

ALIMENTOS PROIBIDOS:

- ✓ Leite de vaca puro: Usar fórmula infantil
- ✓ Ovo: Cozido, mexido, omelete. Ovo em bolo, cuca, bolacha, massa com ovos

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO DAS MISSÕES
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER E DESPORTO
CARDÁPIO EMEI VIVA VIDA

Semana do dia 04 de julho	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Colação	Biscoito Fruta	Pão integral com manteiga Fruta	Pão de sanduíche com ovos mexido Fruta	Pão de leite com melado Fruta	Pão de cachorro quente com doce de leite caseiro Fruta
Almoço	Salada (alface) Arroz Strogonofe	Salada (brócolis) Massa espaguete (cooperlpê) à bolonhesa Feijão	Salada (beterraba) Arroz Feijão carioca Guisadinho (carne pura) com batata	Salada (repolho) Galinhada Maionese	Salada (couve-flor) Arroz Feijão Carne suína Batata doce
Lanche da tarde	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche da tarde	Fruta Pão de cachorro quente e molho de carne	Fruta Bolacha caseira Cuca	Fruta Sanduíche	Fruta Pastel	Fruta Waffle

Frutas da semana:

Semana do dia 11 de julho	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Colação	Pão de sanduíche com nata e açúcar mascavo Fruta	Pão integral com melado Fruta	Pão de leite com nata e doce de leite caseiro Fruta	Bolo de cenoura ou simples Fruta	Cuca Fruta
Almoço	Saladas (cenoura e couve-flor) Carreteiro Purê de batata	Salada (beterraba cozida) Arroz Feijoada Laranja	Saladas (repolho e alface) Mandiocada	Salada (chuchu com tempero verde) Lentilhada Isclas de frango Arroz	Salada (brócolis) Arroz Feijão Bolinho de carne
Lanche da tarde	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche da tarde	Fruta Bolacha caseira Pipoca	Fruta Torta salgada com legumes	Fruta Bolo de cenoura ou simples	Fruta Rosquinha	Fruta Sanduíche com patê caseiro

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.

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824.

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista

CARDÁPIODA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR RIEGER

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
04/07	Leite com cacau e bolacha	Galinhada Maionese Salada (repolho)	Sanduíche fantasia Fruta (bergamota)	Macarrão Salada (brócolis e beterraba)	Pão caseiro Nata e melado Fruta (banana)
11/07	Sagu com bolacha	Arroz Feijão carioca Carne suína Mandioca Salada (alface)	Torta salgada Fruta (bergamota)	Arroz Feijoadada Saladas (couve-flor e cenoura)	Café com leite e bolacha caseira Fruta (banana)
18/07	Arroz Lentilha Salada (alface)	Cuca rápida Fruta (banana)	Mandiocada Salada (brócolis) Pão de cachorro quente fatiado	Rosquinha Fruta (laranja)	Salada (repolho) Arroz Feijão Bolinha de carne
25/07	Semana de recesso				

Cardápio sugerido para Escolas Municipais de Ensino Fundamental de São Paulo das Missões

Observações: Este cardápio pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios, em especial os hortifrúts conforme safra.

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824.

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista

CARDÁPIODA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
04/07	Leite com cacau e bolacha	Galinhada Maionese Salada (repolho)	Sanduíche fantasia Fruta (bergamota)	Macarrão Salada (brócolis, beterraba)	Pão caseiro Nata e melado Fruta (banana)
11/07	Sagu com bolacha	Arroz Feijão carioca Carne suína Batata doce Salada (alface)	Torta salgada Fruta (bergamota)	Arroz Feijoadada Salada (couve-flor, cenoura)	Bebida láctea e bolacha caseira Fruta (banana)
18/07	Arroz Lentilha Salada (alface)	Cuca rápida Fruta (banana)	Mandiocada Salada (brócolis) Pão de cachorro quente fatiado	Rosquinha Fruta (laranja)	Carreteiro Salada (repolho)
25/07	Semana de recesso				

Cardápio sugerido para Escolas Municipais de Ensino Fundamental de São Paulo das Missões

Observações: Este cardápio pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios, em especial os hortifrúts conforme safra.

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824.

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO DAS MISSÕES
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER E DESPORTO
CARDÁPIO EMEI RAI DE SOL

Semana do dia 20 de Junho	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15 Berçário 1 08:40 Berçário 2 e Maternal	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil
Almoço 10:30 Berçário 1 10:45 Berçário 2 e Maternal	Cenoura cozida, repolho Galinhada Batata doce	Couve-flor Arroz Feijoada	Brócolis Feijão carioca Mandioca com molho	Chuchu com tempero verde Arroz Lentilhada	Beterraba Arroz Massa caseira (cooperlpê) à bolonhesa Feijão
Lanche 14:00	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite
Lanche/jantar 16:00 Berçário 1 16:20 Berçário 2 e Maternal	Waffle (com açúcar mascavo)	Sopa de legumes (milho verde)	Bolo de cenoura	Pipoca Paçoquinha	Torta salgada

Frutas da semana: bergamota, laranja, mamão, banana, abacate, abacaxi, manga, maçã, manga

Semana do dia 27 de Junho	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15 Berçário 1 08:40 Berçário 2 e Maternal	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil		Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil
Almoço 10:30 Berçário 1 10:45 Berçário 2 e Maternal	Repolho Mandiocada	Brócolis Carreteiro	Feriado	Salada mista Arroz Feijão Guisadinho com batata	Chuchu Arroz Feijão carioca Carne suína
Lanche 14:00	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite		Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite
Lanche/jantar 16:00 Berçário 1 16:20 Berçário 2 e Maternal	Pão de queijo	Sopa creme de batata e cenoura		Sopa de feijão com massa	Bolacha caseira

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. O lanche: leite + biscoito, ou leite + fórmula, ou leite + fruta, na consistência de papa ou separado conforme evolução da mastigação.

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

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO DAS MISSÕES
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER E DESPORTO
CARDÁPIO EMEI RAI DE SOL

Semana do dia 06 de Junho	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15 Berçário 1 08:40 Berçário 2 e Maternal	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil
Almoço 10:30 Berçário 1 10:45 Berçário 2 e Maternal	Cenoura cozida Carreteiro Ovos cozidos	Alface Beterraba cozida Polenta Molho de frango Feijão carioca Arroz	Brócolis Massa Feijão preto Mandioca com molho	Couve-flor com cenoura com tempero verde Arroz Lentilha Isclas de frango	Beterraba Arroz Carne suína Feijão preto Batata doce
Lanche 14:00	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite
Lanche/jantar 16:00 Berçário 1 16:20 Berçário 2 e Maternal	Torta salgada	Waffle (com açúcar mascavo)	Creme de milho com molho de carne de panela	Sanduíche (pão de leite, patê de frango caseiro)	Sopa creme (ervilha)

Frutas da semana: bergamota, laranja, mamão, banana

Semana do dia 13 de Junho	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15 Berçário 1 08:40 Berçário 2 e Maternal	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil		Fruta Mamadeira/formula infantil
Almoço 10:30 Berçário 1 10:45 Berçário 2 e Maternal	Couve flor Galinhada Purê de batata	Beterraba cozida Arroz Feijoada Laranja	Salada mista Arroz Feijão Guisadinho com batata	Feriado	Brócolis Cenoura cozida Arroz Feijão Molho de carne
Lanche 14:00	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite		Fruta Papinha/leite
Lanche/jantar 16:00 Berçário 1 16:20 Berçário 2 e Maternal	Sopa creme de batata e cenoura	Pão de queijo	Sopa de feijão com massa		Pão de leite com ovos mexidos

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. O lanche: leite + biscoito, ou leite + fórmula, ou leite + fruta, na consistência de papa ou separado conforme evolução da mastigação.

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

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO DAS MISSÕES
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER E DESPORTO
CARDÁPIO EMEI RAI DE SOL

Semana do dia 20 de Junho	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15 Berçário 1 08:40 Berçário 2 e Maternal	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil
Almoço 10:30 Berçário 1 10:45 Berçário 2 e Maternal	Cenoura cozida, repolho Galinhada Batata doce	Couve-flor Arroz Feijoada	Brócolis Feijão carioca Mandioca com molho	Chuchu com tempero verde Arroz Lentilhada	Beterraba Arroz Massa caseira (cooperlpê) à bolonhesa Feijão
Lanche 14:00	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite
Lanche/jantar 16:00 Berçário 1 16:20 Berçário 2 e Maternal	Waffle (com açúcar mascavo)	Sopa de legumes (milho verde)	Bolo de cenoura	Pipoca Paçoquinha	Torta salgada

Frutas da semana: bergamota, laranja, mamão, banana, abacate, abacaxi, manga, maçã, manga

Semana do dia 27 de Junho	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15 Berçário 1 08:40 Berçário 2 e Maternal	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil		Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil
Almoço 10:30 Berçário 1 10:45 Berçário 2 e Maternal	Repolho Mandiocada	Brócolis Carreteiro	Feriado	Salada mista Arroz Feijão Guisadinho com batata	Chuchu Arroz Feijão carioca Carne suína
Lanche 14:00	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite		Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite
Lanche/jantar 16:00 Berçário 1 16:20 Berçário 2 e Maternal	Pão de queijo	Sopa creme de batata e cenoura		Sopa de feijão com massa	Bolacha caseira

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. O lanche: leite + biscoito, ou leite + fórmula, ou leite + fruta, na consistência de papa ou separado conforme evolução da mastigação.

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

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista



VITÓRIA LIMANA KLEIN

20/06/2022	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil
Almoço 10:45	Cenoura cozida, repolho Galinhada Batata doce	Couve-flor Arroz Feijoada	Brócolis Feijão carioca Mandioca com molho	Chuchu com tempero verde Arroz Lentilhada	Beterraba Arroz Massa sem ovos à bolonhesa Feijão
Lanche 14:00	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil
Lanche 16:20	Creme de farinha de arroz	Sopa de legumes (milho verde)	Bolacha de maisena	Pipoca Paçoquinha	Sanduíche (pão de sanduíche, presunto, cenoura ralada, alface)

Frutas da semana: bergamota, laranja, mamão, banana, abacate, abacaxi, manga, maçã

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: Vandrieli Vargas, CRN: 8824

OBS: ORIENTAÇÃO ALIMENTAR

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- ✓ Alimento que contém leite: Bolo, cuca, bolacha, doces, etc.
- ✓ Alimentos que contém trigo: Bolo, cuca, bolacha, massa sem ovo.

ALIMENTOS PROIBIDOS:

- ✓ Leite de vaca puro: Usar fórmula infantil
- ✓ Ovo: Cozido, mexido, omelete. Ovo em bolo, cuca, bolacha, massa com ovos

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista



VITÓRIA LIMANA KLEIN

27/06/2022	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil
Almoço 10:45	Repolho Mandiocada	Brócolis Carreteiro	Feriado	Salada mista Arroz Feijão Guisadinho com batata	Chuchu Arroz Feijão carioca Carne suína
Lanche 14:00	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil	Fruta Fórmula infantil
Lanche 16:20	Esfirra (usando pão de cachorro quente, recheio frango, brócolis, tomate.	Sopa creme de batata e cenoura		Sopa de feijão com massa sem ovos	Bolacha caseira

Frutas da semana: bergamota, laranja, mamão, banana, abacate, abacaxi, manga, maçã

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: Vandrieli Vargas, CRN: 8824

OBS: ORIENTAÇÃO ALIMENTAR

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- ✓ Alimento que contém leite: Bolo, cuca, bolacha, doces, etc.
- ✓ Alimentos que contém trigo: Bolo, cuca, bolacha, massa sem ovo.

ALIMENTOS PROIBIDOS:

- ✓ Leite de vaca puro: Usar fórmula infantil
- ✓ Ovo: Cozido, mexido, omelete. Ovo em bolo, cuca, bolacha, massa com ovos

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO DAS MISSÕES
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER E DESPORTO
CARDÁPIO ESCOLAS DE ENSINO FUNDAMENTAL

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
01/06					
06/06	Massa com carne moída Salada mista	Café com leite Biscoito Fruta (banana)	Arroz Feijão Salada (alface)	Torta salgada Fruta (bergamota)	Pão caseiro Nata e melado
13/06	Arroz Lentilha Salada (brócolis)	Cuca rápida com canela Fruta (mamão)	Galinhada Maionese Fruta	Feriado	Leite com cacau Biscoito
20/06	Carreteiro Salada (repolho e cenoura)	Rosquinha de polvilho Fruta (maçã)	Pão de cachorro quente com molho vermelho Fruta	Macarrão com molho de frango Salada (brócolis)	Pipoca Bolo de milho Cri-cri
27/06	Galinhada Salada (couve-flor e beterraba)	Mandiocada Salada (alface) Fruta (laranja)	Feriado	Arroz Feijão Milho verde	Sagu com creme Fruta (banana)

Cardápio sugerido para Escolas Municipais de Ensino Fundamental de São Paulo das Missões

Observações: Este cardápio pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios, em especial os hortifrúteis conforme safra.

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824.

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista