**CATEGORIA:** CMEI INTEGRAL **– NUTRIÇÃO DIÁRIA:** 70% **- ANO DE REFERÊNCIA:** 2022

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| PÃO COM OVO MEXIDO  CHÁ NATURAL | BISCOITO SALGADO  VITAMINA DE FRUTA | PÃO COM MANTEIGA  CHÁ NATURAL | BISCOITO SALGADO  VITAMINA DE FRUTA | PÃO COM OVO MEXIDO  CHÁ NATURAL |
| ARROZ E FEIJÃO COM CARNE MOÍDA, PURE DE BATATA E SALADA DE REPOLHO | ARROZ, FEIJÃO E PEITO DE FRANGO DESFIADO COM MOLHO DE TOMATE, ABOBRINHA REFOGADA E SALADA DE BROCOLIS | ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, CHUCHU REFOGADO E SALADA DE ALFACE | ARROZ, FEIJÃO, MUSCULO, BATATA SALSA REFOGADA E SALADA DE BETERRABA | ARROZ, FEIJÃO, BIFE AO MOLHO DE TOMATE, BATATA COZIDA COM CENOURA E SALADA DE TOMATE |
| VITAMINA DE FRUTA | MELÃO | VITAMINA DE FRUTA | BANANA | IOGURTE |
| SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES | RISOTO DE FRANGO (BATATA COM CENOURA)  SALADA | SOPA DE LEGUMES E CARNE | QUIRERA COM MOLHO DE CARNE E SALADA | MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E SALADA |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| PÃO COM OVO MEXIDO  CHÁ NATURAL | BISCOITO SALGADO  VITAMINA DE FRUTA | PÃO COM MANTEIGA  CHÁ NATURAL | BISCOITO SALGADO  VITAMINA DE FRUTA | PÃO COM OVO MEXIDO  CHÁ NATURAL |
| ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA BATATA REFOGADA E SALADA DE COUVE-FLOR | ARROZ, FEIJÃO, PEITO DE FRANGO DESFIADO COM MOLHO DE TOMATE, CHUCHU REFOGADO E SALADA DE REPOLHO | ARROZ, FEIJÃO, MUSCULO, BATATA DOCE COZIDA E SALADA DE ALFACE | ARROZ, FEIJÃO, MANDIOCA COM PALETA NO MOLHO DE TOMATE E SALADA DE BETERRABA | ARROZ, FEIJÃO, COXA SOBRE COXA, ABOBRINHA REFOGADA E SALADA |
| VITAMINA DE FRUTA | BANANA | MAMÃO | MELANCIA | VITAMINA DE FRUTA |
| MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E SALADA | POLENTA COM MOLHO DE CARNE E SALADA | SOPA DE FEIJAO COM LEGUMES | CARRETEIRO COM BATATA E CENOURA E SALADA | SOPA DE LEGUMES E CARNE |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| PÃO COM MATEIGA  CHÁ NATURAL | BISCOITO SALGADO  VITAMINA DE FRUTA | BOLO DE BETERRABA  CHÁ NATURAL | PÃO COM OVO MEXIDO  CHÁ NATURAL | BISCOITO SALGADO  VITAMINA DE FRUTA |
| ARROZ, FEIJÃO E PEITO DE FRANGO DESFIADO COM MOLHO DE TOMATE, BATATA DOCE E SALADA DE BROCOLIS | ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE CARNE MOÍDA COM COUVE E SALADA DE BETERRABA | ARROZ, FEIJÃO, BIFE REFOGADO, REPOLHO REFOGADO E SALADA DE ALFACE | ARROZ, FEIJÃO, MANDIOCA COM PALETA NO MOLHO DE TOMATE E SALADA DE TOMATE | ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E SALADA DE REPOLHO |
| MAÇÃ | BANANA | VITAMINA DE FRUTA | MAMÃO | LARANJA |
| SOPA DE LEGUMES E CARNE | QUIRERA COM MOLHO DE CARNE E SALADA | RISOTO DE FRANGO (BATATA COM CENOURA)  SALADA | POLENTA COM MOLHO DE CARNE E SALADA | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| PÃO COM OVO MEXIDO  CHÁ NATURAL | BISCOITO SALGADO COM VITAMINA DE FRUTA | PÃO COM MANTEIGA  CHÁ NATURAL | BISCOITO SALGADO  VITAMINA DE FRUTA | PÃO COM OVO MEXIDO  CHÁ NATURAL |
| ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BATATA SALSA E SALADA COUVE-FLOR | ARROZ, FEIJÃO, PEITO DE FRANGO DESFIADO COM MOLHO DE TOMATE, CHUCHU REFOGADO E SALADA DE REPOLHO | ARROZ, FEIJÃO, OVO COZIDO (OU OMELETE), ABOBRINHA REFOGADA E SALADA DE BETERRABA | ARROZ, FEIJÃO MUSCULO COZIDO AO MOLHO DE TOMATE, REPOLHO REFOGADO COM SALADA DE BROCOLIS | ARROZ, FEIJÃO, BIFE COZIDO COM BATATA E CENOURA, SALADA DE COUVE-FLOR |
| MAÇÃ | BANANA | MAMÃO | MELÃNCIA | IOGURTE |
| SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES | POLENTA COM MOLHO DE CARNE E SALADA | MACARRÃO COM CARNE MOIDA NO MOLHO DE TOMATE E SALADA | CARRETEIRO COM BATATA E CENOURA E SALADA | SOPA DE LEGUMES COM CARNE |

**OBS: Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macronutrientes prioritários constam na ficha técnica da preparação.**

**O cardápio poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrútis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas.**

**As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar. NÃO UTILIZAR AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.**

**A consistência das preparações deve ser pastosa ou de acordo com a idade do aluno.**

**Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar PNAE/FNDE (Resolução CD/FNDE n° 6, de 08 de maio de 2020 e n° 20, de 02 de dezembro de 2020.**