



CARDÁPIO DOS NÍVEIS – 2018

1ª e 3ª SEMANAS

EMEIS

Refeições	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche da manhã 8h	Leite/ ou bebida láctea+bolacha ou biscoito salgado	Leite/ ou bebida láctea+ Pão integral com margarina	Leite/ ou bebida láctea+ cuca	Leite/ ou bebida láctea+pão de aipim com melado	Leite/bebida láctea + pão integral com mel ou doce de leite
Almoço 10:30	Carreteiro de carne moída com molho + feijão ou vagem com beterraba + cenoura cozida + rabanete	Arroz +lentilha com carne de porco+ aipim/ batata doce+ repolho cozido + beterraba crua ralada	Purê + feijão + peixe + chuchu com tempero verde + alface	Arroz + feijão+ carne picada com moranga ou abobrinha + milho + pepino salada	Galinhada + salada de batata com maionese de leite/leite com cenoura + brócolis + tomate cereja
Sobremesa 11:00	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanches da tarde 14:00	Creme à base de leite com pêssego em calda ou sagú de fruta	Frutas picadas com complemento*	Fruta	Salada de frutas	Bebida Láctea com cereal
Lanche da tarde 15:45	Pão integral com chimia/doce de leite/ melado + suco natural ou suco de fruta integral pasteurizado orgânico	Cuca + bebida láctea	Sopa de frango/gado/miúdos com massa espaguete + legumes/ ou sopa de lentilha/feijão + pão francês	Sanduíche de pão francês com carne moída/frango ou pizza de carne moída/frango ou bolo salgado + suco natural ou suco de fruta integral pasteurizado orgânico	Pão integral com frios + suco de fruta natural/ integral pasteurizado orgânico

OBS: Cardápio sujeito a alterações dos dias da semana.

Caroline Ortolan
Nutricionista CRN2 9237

Valores Nutricionais

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------|------------------------|
| 1. Energia: 1210,9 kcal – 100% | 6. Vitamina A: 462,09 ug | 11. Cálcio: 425,576 mg |
| 2. Carboidratos: 186,88 g – 61,00% | 7. Vitamina C: 76,838 mg | |
| 3. Proteínas: 48,428 g –15,91% | 8. Magnésio: 144,536 mg | |
| 4. Gorduras: 31,404 g – 23,09% | 9. Ferro: 10,712 mg | |
| 5. Fibras: 10,496 g | 10. Zinco: 15,94 mg | |

CARDÁPIO DOS NÍVEIS – ANO DE 2018
2ª e 4ª SEMANAS
EMEIs

Refeições	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche da manhã 8h	Leite/ ou bebida láctea+bolacha ou biscoito salgado	Leite/ ou bebida láctea+ Pão integral com chimia ou melado	Leite/ ou bebida láctea+ bolo	Leite/ ou bebida láctea+pão de aipim com Margarina	Leite/bebida láctea + pão integral como doce de leite
Almoço 10:30	Macarrão + feijão + bolo de carne ou hackbraden + abobrinha + repolho cru ralado	Feijão ou vagem com beterraba + carreiro + couve-flor/brócolis + tomate cereja	Galinhada + feijão + salada de batata com maionese de leite/leite com cenoura +repolho verde + vagem/chuchu	Arroz + lentilha+ peixe + couve cozida ou alface + Cenoura crua ralada	Massa com molho de frango + feijão + beterraba cozida com ovo cozido + brócolis
Sobremesa 11:00	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanches da tarde 14:00	Mingau de aveia com banana ou creme de chocolate/leite com canela	Frutas com complemento*	Fruta	Salada de frutas ou fruta com complemento	Fruta
Lanche da tarde 15:45	Cachorro quente de carne moída/frango com pão integral + suco de fruta natural/integral pasteurizado orgânico	Bolo + bebida láctea	Sopa de frango/gado/miúdos com massa espaguete + legumes/ ou sopa de lentilha/feijão + pão francês	Torta de bolacha	Pão integral com frios + suco de fruta natural/ integral pasteurizado orgânico

*Complemento: farinha de aveia ou farinha láctea

OBS: Cardápio sujeito a alterações dos dias da semana.

Caroline Ortolan
 Nutricionista - CRN2 9237

Valores nutricionais:

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|------------------------|
| 6. Energia: 972,288 kcal – 100% | 6. Vitamina A: 294,26 ug | 11. Cálcio: 139,374 mg |
| 7. Carboidratos: 151,424 g – 61,64% | 7. Vitamina C: 75,87 mg | |
| 8. Proteínas: 41,05 g – 16,39% | 8. Magnésio: 139,374 mg | |
| 9. Gorduras: 24,238 g – 21,96 % | 9. Ferro: 7,94 mg | |
| 10. Fibras: 12,438 g | 10. Zinco: 4,694 mg | |

RECOMENDAÇÕES PARA PROFESSORES E MONITORES

O leite deve ser oferecido preferencialmente puro. Chocolates e cafés em pó podem ser adicionados desde que em pequenas quantidades.



O intervalo de no mínimo 1h30min entre uma refeição e outra deve ser respeitado;

Sempre permitir que a criança repita a refeição, a não ser que tenha outra orientação do médico pediatra e/ou nutricionista;

Das frutas de sobremesa e no lanche da tarde 1: deve ser oferecido por criança: 1 banana (100g) , 1 bergamota (100g), 1 caqui (100g), 1 laranja de umbigo (100g), 1 maçã (100g), 1 pêra (100g), 1 fatia de mamão (100g), ¼ de manga média (100g), 1 fatia de melão espanhol (100g), 1 fatia de melão gaúcho (100g), 2 fatias médias de abacaxi (100g), 100g de abacate e 100g de melancia;

Rejeitado o alimento, é necessário estimular que a criança experimente (não forçar, apenas oferecer novamente).

Os alimentos devem ser oferecidos isoladamente, para que as crianças possam distinguir o sabor e as características de cada um;

Dê o exemplo, comendo frutas, verduras e legumes, nem que seja uma porção pequena.

As frutas quando levadas às salas devem ser descascadas (quando convir) na presença das crianças, para que elas conheçam o alimento que vão consumir.

O Ato pedagógico envolvido nas refeições de alunos e professores deve ser priorizado, ou seja, o professor deve sentar-se com o aluno a mesa e comer juntamente com o mesmo, dando o exemplo.

RECOMENDAÇÕES PARA AUXILIARES DE SERVIÇOS GERAIS



Controlar a quantidade de açúcar, sal e óleo das preparações;

Ao preparar saladas: preferencie 1 verde e 1 colorida diariamente. Procurar fazer 1 tipo de salada cozida e 1 tipo de salada crua

Na impossibilidade de fazer a salada de frutas, oferecer 2 tipo de fruta no lugar da mesma (“frutas picadas”).

Oferecer água nos intervalos.

EMEIS

RECEITAS

MINGAU DE AVEIA COM BANANA

Ingredientes

- 6 colheres de aveia
- 2 xícaras de leite
- 2 bananas pratas picadas em rodellas
- açúcar(quantidade moderada)

Modo de preparo

Coloque o leite e a aveia no fogo e mexa até engrossar. Após formar o mingau, adicione as rodellas de banana, até que elas desmanchem. Adoce e sirva.



SAGÚ DE FRUTAS

Ingredientes

- 1 xícara de chá de sagú
- 3 xícaras de chá de água
- 2 xícaras de chá de suco de laranja
- 1 xícara de chá de manga
- 1 xícara de chá de melão

Modo de preparo

Coloque o sagú de molho por 3 horas. Leve o sagú, suco e açúcar ao fogo até ficar transparente. Retire do fogo e adicione as frutas.



MAIONESE DE LEITE

Ingredientes

- 1 xícara de chá de leite bem gelado
- 2 xícaras de óleo
- ½ colher de chá de sal

Modo de preparo

Despeje o leite gelado no liquidificador. Ligue no máximo e adicione o óleo em fios aos poucos, batendo sem parar até engrossar.



MAIONESE DE LEITE COM CENOURA

Ingredientes

- 4 cenouras médias
- ¼ xícara de leite de vaca
- suco de 1 limão
- sal (uma colher de chá)
- óleo até dar ponto

Modo de preparo

Cozinhe a cenoura. Descasque e pique em rodela. Coloque as cenouras, o leite e o suco do limão no liquidificador. Vá batendo e adicionando óleo até dar ponto. Acrescente sal.



PUDIM DE CHOCOLATE

Ingredientes

- ½ xícara de açúcar
- 3 colheres(sopa) de chocolate em pó
- 4 colheres(sopa) de amido de milho
- 1 pitada de sal
- 2 + ¾ xícaras de leite
- 2 colheres de sopa de margarina

Modo de preparo.

Em uma panela misture o açúcar, chocolate em pó, amido de milho e sal. Junte o leite e deixe ferver em fogo médio, mexendo sem parar , até engrossar e cobrir completamente as costas de uma colher. Retire do fogo, junte a margarina , misture bem e deixe esfriar. Sirva morno ou gelado,

I

PUDIM DE LEITE COM CANELA

ingredientes

- ½ xícara de farinha de trigo
- 1 e ¼ xícara de açúcar
- 1/2 litro de leite
- 2 gemas
- Canela em pó

Modo de preparo:

Peneire a farinha de trigo com a metade do açúcar e reserve. Em uma panela, esquite o leite com a metade restante do açúcar em fogo médio até ferver. Coloque aos poucos a farinha de trigo peneirada com o açúcar, mexendo sempre. Acrescente o açúcar de baunilha e as gemas, mexendo sem parar. Cozinhe em fogo médio até formar um creme bem espesso. Tire do fogo e deixe esfriar e polvilhe a canela.