



Alimentação Escolar

CEI Criança Feliz - Ensino Infantil - B4

30% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS PARCIAL
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS INTEGRAL

2024

	Segunda - Feira	8-abr	Terça - Feira	9-abr	Quarta - Feira	10-abr	Quinta - Feira	11-abr	Sexta - Feira	12-abr	Média	%
Fruta 7:30h e 12h	<u>Sanduíche de Ovo</u> (Pão de integral com manteiga e ovo mexido ou cozido fatiado e alface) Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio .	<u>Waffle de pão de queijo</u> saudável feito na escola Obs.: Fazer a receita de pão de queijo e colocar na máquina de Waffle (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas)	<u>Sanduíche de Queijo</u> (Pão de mistura com requeijão saudável (pág. 43 do livro de receitas) e queijo mussarela fatiado e tomate em rodela - servir QUENTINHO) Obs.: Oferecer só pão com o requeijão saudável ou só pão aos alunos que não quiserem recheio.	<u>Bolo de Banana</u> com aveia sem açúcar - adoçado com purê de uvas passas ou ameixa (feito na Creche - pág. 49 ou pág. 67 do livro de receitas)	<u>"Cachorro-quente" de frango</u> (pão mini integral com molho de peito de frango desfiado refogado com cenoura ralada, tomate e tempero verde - fazer úmido e servir QUENTINHO) - pág. 91 do livro de receitas. Obs.: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.							
Refeição I Manhã 9h - 9:30h Tarde 15h - 15:30h	<u>Sopa Canja</u> (Frango desfiado; arroz; legumes, ex.: cenoura, chuchu, couve-flor, brócolis; tempero verde e salsinha)	<u>Feijão Preto cozido e amassado</u> <u>Arroz branco cozido e amassado</u> <u>Ovo cozido e amassado</u> <u>Salada de couve-flor cozido e amassado</u>	<u>Purê de taiá com cenoura cozida</u> <u>Carne de Panela</u> (carne em cubos refogado, desfiado e ensopadinho com tomate e tempero verde)	<u>Polenta cozida</u> <u>Peito de frango</u> (re fogado e desfiado com tomate e legumes)	<u>Arroz cozido e amassado com espinafre picadinho</u> <u>Carne moída refogada com legumes e tempero verde</u> <u>Salada de beterraba cozida e amassada</u> <u>Salada de brócolis cozido e amassado</u>							
Refeição II 17:30h	<u>Fruta</u> (banana amassada ou em pedaços)	<u>Fruta</u> (Laranja ou tangerina em pedaços)	<u>Fruta</u> (mamão ou manga em pedaços)	<u>Fruta</u> (pera ou melão em pedaços)	<u>Fruta</u> (maçã ou melancia em pedaços)							

	Segunda - Feira	15-abr	Terça - Feira	16-abr	Quarta - Feira	17-abr	Quinta - Feira	18-abr	Sexta - Feira	19-abr	Média	%
Fruta 7:30h e 12h	<p><u>Sand�iche Natural</u> (Pão integral fatiado com pat� de ricota (processar a ricota com um pouco de leite até ter uma liga e depois misturar cenoura ralada e orégano) Obs: Oferecer s� pão aos alunos que não quiserem recheio.</p>		<p><u>Bolo simples (sem a�ugar)</u> - feito na creche - pág. 57 do livro de receitas</p>		<p><u>Sand�iche de pat� de frango com cenoura</u> (pão mini integral com peito de frango desfiado refogado com cenoura ralada e temperos naturais - pág. 43 do livro de receitas)</p>		<p><u>Waffle saudável</u> feito na escola - pág. 56 do livro de receitas</p>		<p><u>Pão pizza</u> (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)</p>			
Refei�o I Manhã 9h - 9:30h Tarde 15h - 15:30h	<p>Sopa de músculo desfiado com macarrão tipo padre nosso e legumes (ex.: cenoura, chuchu, couve-flor, brócolis; tempero verde e salsinha)</p>		<p>Feijão Preto cozido e amassado</p> <p>Arroz branco cozido e amassado</p> <p>Salada de chuchu cozido e amassado</p> <p>Salada de abobrinha refogada amassada</p>		<p>Pur� de Aipim (cozido e amassado)</p> <p>Carne de Panela (carne em cubos refogado, desfiado e ensopadinho com tomate e tempero verde)</p> <p>Salada de beterraba cozida e amassada</p>		<p>Feijão vermelho ou carioca cozido e amassado</p> <p>Arroz branco cozido e amassado</p> <p>Omelete de espinafre</p> <p>Salada de vagem cozida e amassada</p>		<p>Risoto de frango (servir separadamente o arroz cozido e o peito de frango refogado desfiado com legumes amassados e tempero verde)</p> <p>Pur� de abóbora (abóbora cozida e amassada)</p>			
Refei�o II 17:30h	<p>Fruta (manga ou mamão em pedaços)</p>		<p>Fruta (Caqui ou melancia em pedaços)</p>		<p>Fruta (banana em pedaços)</p>		<p>Fruta (laranja ou tangerina em pedaços)</p>		<p>Fruta (pera ou melão em pedaços)</p>			

Obs.: Este cardápio pode sofrer altera es devido a eventos pr -agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.

Oferecer entre as refei es água para as crianças.

Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequa o do cardápio de acordo com a necessidade.

Crianças de 0 a 4 meses: Servir somente fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança estiver em aleitamento materno, deverá receber somente o leite da mãe.

Crianças de 4 a 6 meses: Se a introdu o de alimentos já ocorreu (pelos pais), servir a alimenta o conforme o cardápio e a aceita o da criança em casa. Caso não, converse com a nutricionista.

Crianças de 6 a 8 meses: NUNCA LIQUIDIFICAR!!! Amassar os alimentos até a forma de pur . Crianças que consomem alimentos na forma triturada demoram mais para desenvolver a habilidade da mastiga o. Crianças que encontrarem dificuldade em consumir a carne ou frango desfiado deve ser servido somente o molho desta prepara o.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pequenos pedaços até que a criança comece a aceitar prepara es mais sólidas.



Alimentação Escolar

CEI Criança Feliz - Ensino Infantil - B4

30% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS PARCIAL
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS INTEGRAL

2024

	Segunda - Feira	22-abr	Terça - Feira	23-abr	Quarta - Feira	24-abr	Quinta - Feira	25-abr	Sexta - Feira	26-abr	Média	%
Fruta 7:30h e 12h	<u>Sanduíche de Ovo</u> (Pão de integral com manteiga e ovo mexido ou cozido fatiado e alface) Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio .	<u>Waffle de pão de queijo</u> saudável feito na escola Obs.: Fazer a receita de pão de queijo e colocar na máquina de Waffle (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas)	<u>Sanduíche de Queijo</u> (Pão de mistura com requeijão saudável (pág. 43 do livro de receitas) e queijo mussarela fatiado e tomate em rodela - servir QUENTINHO) Obs.: Oferecer só pão com o requeijão saudável ou só pão aos alunos que não quiserem recheio.	<u>Bolo de Banana</u> com aveia sem açúcar - adoçado com purê de uvas passas ou ameixa (feito na Creche - pág. 49 ou pág. 67 do livro de receitas)	<u>"Cachorro-quente"</u> de frango (pão mini integral com molho de peito de frango desfiado refogado com cenoura ralada, tomate e tempero verde - fazer úmido e servir QUENTINHO) - pág. 91 do livro de receitas. Obs.: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.							
Refeição I Manhã 9h - 9:30h Tarde 15h - 15:30h	<u>Sopão</u> (Peito de frango, macarrão tipo altria e legumes)	<u>Creme de Milho</u> feito na escola <u>Arroz branco</u> cozido e amassado <u>Frango Assado</u> (sobrecoxa) desfiado <u>Salada de abobrinha</u> refogada amassada	<u>Feijão preto</u> cozido e amassado <u>Arroz branco</u> cozido e amassado <u>Ovo cozido</u> e amassadinho <u>Salada de vagem</u> cozida e amassada	<u>Polenta</u> cozida <u>Carne moída</u> refogada com legumes e tomate <u>Salada de Beterraba</u> cozida e amassada <u>Salada de couve-flor</u> cozido e amassado	<u>Purê de batata</u> ou batata sauté (cozido e amassado) <u>Carne de Panela</u> (carne em cubos refogado, desfiado e ensopadinho com tomate e tempero verde) <u>Refogado de legumes</u> (ex.: cenoura; chuchu; espinafre; abobrinha; brócolis...) - amassadinho tipo purê							
Refeição II 17:30h	<u>Fruta</u> (banana amassada ou em pedaços)	<u>Fruta</u> (Laranja ou tangerina em pedaços)	<u>Fruta</u> (mamão ou manga em pedaços)	<u>Fruta</u> (pera ou melão em pedaços)	<u>Fruta</u> (maçã ou melancia em pedaços)							



Alimentação Escolar

CEI Criança Feliz - Ensino Infantil - B4

30% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS PARCIAL
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS INTEGRAL

2024

	Segunda - Feira	29-abr	Terça - Feira	30-abr	Quarta - Feira	1-mai	Quinta - Feira	2-mai	Sexta - Feira	3-mai	Média	%		
Fruta 7:30h e 12h	<u>Sanduíche Natural</u> (Pão integral fatiado com patê de ricota (processar a ricota com um pouco de leite até ter uma liga e depois misturar cenoura ralada e orégano) <i>Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.</i>		<u>Bolo simples (sem açúcar)</u> - feito na creche - pág. 57 do livro de receitas		FERIADO			<u>Waffle saudável</u> feito na escola - pág. 56 do livro de receitas		<u>Pão pizza</u> (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)				
Refeição I da Manhã Integral e Parcial - 9:30h Refeição I da Tarde Integral e Parcial - 15:30h	Sopa de legumes (macarrão tipo "letrinhas", legumes variados e frango desfiado)		Feijão preto cozido e amassado Arroz branco cozido e amassado Chuchu refogado e amassado Beterraba cozida e amassada					Polenta cozida Molho de frango refogado e e desfiado com legumes Abóbora (cozida e amassada)		Lentilha cozida e amassada Arroz branco cozido e amassado Omelete de espinafre Salada de vagem cozida e amassada				
Refeição II 17:30h	Fruta (manga ou mamão em pedaços)		Fruta (Caqui ou melancia em pedaços)					Fruta (laranja ou tangerina em pedaços)		Fruta (pera ou melão em pedaços)				

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.

Oferecer entre as refeições água para as crianças.

Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.

Crianças de 0 a 4 meses: Servir somente fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança estiver em aleitamento materno, deverá receber somente o leite da mãe.

Crianças de 4 a 6 meses: Se a introdução de alimentos já ocorreu (pelos pais), servir a alimentação conforme o cardápio e a aceitação da criança em casa. Caso não, converse com a nutricionista.

Crianças de 6 a 8 meses: NUNCA LIQUIDIFICAR!!! Amassar os alimentos até a forma de purê. Crianças que consomem alimentos na forma triturada demoram mais para desenvolver a habilidade da mastigação. Crianças que encontrarem dificuldade em consumir a carne ou frango desfiado deve ser servido somente o molho desta preparação.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pequenos pedaços até que a criança comece a aceitar preparações mais sólidas.