



# Alimentação Escolar

## CEI Criança Feliz - Ensino Infantil - B5; B6 e Maternais

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	%
<b>Fruta em sala</b> 13h - 13h30min e 17h30min	Fruta (banana)		Fruta (laranja)		Fruta (mamão)		Fruta (melão)		Fruta (maçã)			
<b>Café da Manhã</b> 7h30min (B5/B6/M1) 8h (M2/M3/M4)	<u>Sanduíche de Ovo</u> (Pão de integral com manteiga e ovo mexido 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>Leite morno com baunilha</u>	<u>Sanduíche de Queijo</u> (Pão de mistura com requeijão saudável (pág. 43 do livro de receitas) e queijo mussarela fatiado e tomate em rodelas - 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>Leite morno</u> (aquecido com canela em pau POUÇO)		<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.					
<b>Almoço</b> 10h (B5/B6/M1) 11h (M2/M3/M4)  <b>Jantar</b> 15h (B5/B6/M1) 15h30min (M2/M3/M4)	<u>Macarrão integral cozido</u>  <u>Molho de frango desfiado</u> com legumes bem picadinhos ou ralados  <u>Salada</u> de vagem <u>Salada</u> de tomate  <u>Fruta</u> (pêra)	<u>Feijão Preto cozido</u>  <u>Arroz parboilizado cozido</u>  <u>Farofa colorida</u> (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)  <u>Salada</u> de alface e couve-flor cozido  <u>Fruta</u> (Tangerina ou Laranja)	<u>Purê de batatinha</u> com cenoura cozida  <u>Opção: Arroz integral cozido</u>  <u>Carne de Panela</u> (refogado com tomate e tempero verde)  <u>Salada</u> de pepino cru  <u>Fruta</u> (manga)		<u>Polenta cozida mole</u>  <u>Opção: Arroz integral cozido</u>  <u>Filé de tilápia refogado com</u> <u>molho de tomate</u> comerem com a polenta - pág. 80 do livro de receitas  <u>Salada</u> de repolho branco e roxo  <u>Fruta</u> (melancia)		<u>Feijão vermelho cozido</u>  <u>Arroz integral cozido</u>  <u>Quibe de Carne moída</u> <u>Assado no forno</u> (pág. 25 do livro de receitas)  <u>Salada</u> de beterraba <u>Salada</u> de brócolis cozido  <u>Fruta</u> (Caqui)					

Obs.: As saladas e as frutas podem mudar conforme sazonalidade ou maturação - à critério das cozinheiras.



# Alimentação Escolar

## CEI Criança Feliz - Ensino Infantil - B5; B6 e Maternais

70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS INTEGRAL

# 2024

	Segunda - Feira	15-abr	Terça - Feira	16-abr	Quarta - Feira	17-abr	Quinta - Feira	18-abr	Sexta - Feira	19-abr	Média	%
<b>Fruta em sala</b> 13h - 13h30min e 17h30min	Fruta (manga)		Fruta (Caqui)		Fruta (banana)		Fruta (laranja)		Fruta (maçã)			
<b>Café da Manhã</b> 7h30min (B5/B6/M1) 8h (M2/M3/M4)	Sanduíche Natural (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) Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.		Bolo simples (sem açúcar) - feito na creche - pág. 57 do livro de receitas  Leite morno (com cacau em pó)		Sanduíche de patê de frango com cenoura (pão mini integral com peito de frango desfiado refogado com cenoura ralada e temperos naturais - pág. 43 do livro de receitas)		Waffle saudável feito na escola - pág. 56 do livro de receitas  Leite morno com baunilha		Pão pizza (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)			
<b>Almoço</b> 10h (B5/B6/M1) 11h (M2/M3/M4)  <b>Jantar</b> 15h (B5/B6/M1) 15h30min (M2/M3/M4)	Sopa de músculo com macarrão (letrinha, padre nosso ou aletria) e legumes bem picadinhos ou ralados (ex.: cenoura, chuchu, couve-flor, brócolis; tempero verde e salsinha)  Torradinhas de pão  Fruta (mamão)		Feijão Preto cozido  Arroz parboilizado cozido Farofa de milho (feita com farinha de Biju, couve e cenoura ralada)  Salada de alface e abobrinha  Fruta (Tangerina ou Laranja)		Aipim cozido Obs.: se o aipim não cozinhar bem, bater no processador com um pouco da água do cozimento e fazer um purê. Opção: Arroz integral cozido Carne de Panela picadinha ao molho de tomate feito na creche  Salada de beterraba e salada de repolho  Fruta (melancia)		Feijão carioca cozido  Arroz parboilizado cozido  Omelete de espinafre  Salada de vagem e Salada de tomate  Fruta (melão)		"Risoto de frango" Servir separado  Arroz integral cozido Peito de frango picadinho e refogado ao molho de tomate feito na escola  Abóbora cozida e Salada de acelga  Fruta (pêra)			

Obs.: As saladas e as frutas podem mudar conforme sazonalidade ou maturação - à critério das cozinheiras.



# Alimentação Escolar

## CEI Criança Feliz - Ensino Infantil - B5; B6 e Maternais

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	%
<b>Fruta em sala</b> 13h - 13h30min e 17h30min	Fruta (banana)		Fruta (laranja)		Fruta (mamão)		Fruta (melão)		Fruta (maçã)			
<b>Café da Manhã</b> 7h30min (B5/B6/M1) 8h (M2/M3/M4)	<u>Sanduíche de Ovo</u> (Pão de integral com manteiga e ovo mexido 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>Leite morno com baunilha</u>		<u>Sanduíche de Queijo</u> (Pão de mistura com requeijão saudável (pág. 43 do livro de receitas) e queijo mussarela fatiado e tomate em rodelas - servir QUENTINHO) Obs.: Oferecer só pão com o requeijão saudável ou só pão aos alunos que não quiserem recheio.		<u>Bolo de Maçã</u> sem açúcar (feito na Creche) - pág. 60 do livro de receitas  <u>Leite morno</u> (aquecido com canela em pau POUÇO)		"Cachorro-quente" 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.			
<b>Almoço</b> 10h (B5/B6/M1) 11h (M2/M3/M4)  <b>Jantar</b> 15h (B5/B6/M1) 15h30min (M2/M3/M4)	<u>Macarrão</u> integral cozido  <u>Carne moída</u> refogada e ao molho tomate com legumes picadinhos ou ralados  <u>Salada</u> de tomate e Salada de Alface  <u>Fruta</u> (Caqui)		<u>Creme de Milho</u> feito na escola  <u>Arroz</u> parboilizado cozido  <u>Frango Assado</u> (sobrecoxa)  <u>Salada</u> de repolho branco e roxo  <u>Fruta</u> (melancia)		<u>Feijão</u> preto cozido  <u>Arroz</u> parboilizado cozido <u>Farofa colorida</u> (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)  <u>Salada</u> de vagem e Salada de pepino  <u>Fruta</u> (manga)		<u>Polenta</u> cozida mole  Opção: <u>Arroz integral cozido</u> <u>Peito de frango</u> picadinho e refogado ao molho de tomate feito na escola  <u>Salada</u> de Beterraba e Salada de Brócoli  <u>Fruta</u> (melão)		<u>Batatinha</u> cozida tipo sauté  Opção: <u>Arroz integral cozido</u>  <u>Filé de tilápia</u> assada Obs.: Fazer <u>molho de tomate</u> à parte para comerem com a batata - pág. 80 do livro de receitas  <u>Fruta</u> (pêra)			

Obs.: As saladas e as frutas podem mudar conforme sazonalidade ou maturação - à critério das cozinheiras.



# Alimentação Escolar

CEI Criança Feliz - Ensino Infantil - **B5; B6 e Maternais**

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	%			
<b>Fruta em sala</b> 13h - 13h30min e 17h30min	Fruta (mamão)		Fruta (Caqui)		<b>FERIADO</b>			Fruta (laranja)	Fruta (maçã)						
<b>Café da Manhã</b> 7h30min (B5/B6/M1) 8h (M2/M3/M4)	<u>Sanduíche Natural</u> (Pão integral fatiado com patê de ricota <i>(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.		<u>Bolo de laranja</u> (sem açúcar) - feito na creche - pág. 63 do livro de receitas  <u>Leite morno</u> (com cacau em pó)							<u>Waffle saudável</u> feito na escola - pág. 56 do livro de receitas  <u>Leite morno com baunilha</u>		<u>Pão pizza</u> (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir <b>QUENTINHO</b> )			
<b>Almoço</b> 10h (B5/B6/M1) 11h (M2/M3/M4)  <b>Jantar</b> 15h (B5/B6/M1) 15h30min (M2/M3/M4)	<u>Sopa de legumes</u> (com macarrão <i>(letrinha, padre nosso ou aletria)</i> , legumes bem picadinhos/ralados e peito de frango)  <u>Torrinhas de pão</u>  <u>Fruta</u> (manga)		<u>Arroz integral cozido</u>  <u>Feijão preto cozido</u> <u>Farofa colorida</u> (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)  <u>Salada</u> de repolho branco e roxo e Salada de pepino  <u>Fruta</u> (melancia)							<u>Polenta cozida mole</u>  <i>Opção: Arroz integral cozido</i> <u>Carne moída</u> <i>refogada e ao molho tomate com legumes picadinhos ou ralados</i>  <u>Salada</u> de alface e abóbora cozida  <u>Fruta</u> (melão)		<u>Lentilha cozida</u>  <u>Arroz</u> parboilizado cozido  <u>Omelete</u> de espinafre  <u>Salada</u> de vagem e Salada de tomate  <u>Fruta</u> (pêra)			

Obs.: As saladas e as frutas podem mudar conforme sazonalidade ou maturação - à critério das cozinheiras.