



CARDÁPIO DA MERENDA DOS CMEIS- 2022

Primeira Semana					
Refeições	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da manhã	*Leite com Cacau em pó * Bolacha de maisena	*Chá de Camomila *Pão com manteiga	*Leite com Cacau em pó *Bolacha salgada	*Chá Mate *Pão com manteiga	*Vitamina de Frutas *Bolacha de maisena
Almoço	- Galinhada (arroz, frango, cenoura, vagem) - Salada de repolho e cenoura - Banana	- Arroz branco - Feijão - Picadinho de carne com brócolis - Salada de tomate - Maçã	- Arroz branco - Feijão - Escondidinho de carne moída - Salada de alface - Laranja	- Arroz branco - Feijão - Filé de frango grelhado com cebola - Salada de beterraba - Mamão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de chuchu com cenoura cozidos - Melancia
Lanche da tarde	*Chá Mate *Pão com manteiga	*Leite com cacau em pó *Bolo simples	*Chá de Camomila *Pão com requeijão	**Leite com cacau em pó *Bolo simples	*Vitamina de Fruta *Pão com manteiga
Jantar	- Canja de galinha	- Sopa com carne desfiada e brócolis	- Sopa com legumes e carne moída	- Sopa com legumes e frango desfiado	- Sopa com legumes e carne moída
Segunda Semana					
Refeições	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da manhã	*Leite com Cacau em pó * Bolacha	*Leite com Cacau em pó *Pão com manteiga	*Chá de Camomila *Bolacha	*Leite com Cacau em pó *Pão com manteiga	*Vitamina de Frutas *Bolacha
Almoço	- Arroz branco - Feijão - Carne de panela com legumes - Salada de pepino - Laranja	- Arroz branco - Feijão - Omelete com tomate e abobrinha ralada - Salada de alface - Manga	- Arroz branco - Fricassé de frango - Salada de beterraba cozida - Banana	- Arroz branco - Feijão - Picadinho de carne com vagem - Salada de tomate - Maçã	- Sopa nutritiva com legumes - Melancia ou maçã
Lanche da tarde	*Chá de Camomila *Pão com manteiga	*Leite com Cacau em pó *Bolo simples	*Chá Mate *Pão com requeijão	*Leite com Cacau em pó *Bolo simples	*Vitamina de Frutas *Pão com manteiga
Jantar	- Sopa com carne desfiada e legumes	- Sopa de feijão com legumes	- Sopa com frango desfiado e legumes	- Sopa com carne desfiada e legumes	- Sopa nutritiva com legumes

Terceira Semana					
Refeições	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da manhã	*Leite com Cacau em pó * Bolacha de maisena	*Chá de Camomila *Pão com manteiga	*Leite com Cacau em pó *Bolacha salgada	*Chá Mate *Pão com manteiga	*Vitamina de Frutas *Bolacha de maisena
Almoço	- Arroz branco - Feijão - Carne moída ao molho - Purê de batata -Salada de chuchu e cenoura - Laranja	- Arroz branco - Feijão - Frango grelhado com cebola e tomate - Salada de alface - Banana	- Arroz branco - Polenta - Carne moída ao molho - Salada de couve - Maçã	- Arroz branco - Feijão - Carne de panela com mandioca - Salada da pepino - Laranja	- Arroz colorido (com vegetais) - Coxa e sobrecoxa assada - Salada de rúcula com tomate - Mamão
Lanche da tarde	*Chá Mate *Pão com manteiga	*Leite com cacau em pó *Bolo simples	*Chá de Camomila *Pão com requeijão	*Leite com cacau em pó *Bolo simples	*Vitamina de Fruta *Pão com manteiga
Jantar	- Purê de batata com carne moída ao molho	- Sopa com frango desfiado e brócolis	- Sopa de fubá com legumes e carne moída	- Sopa com legumes e carne desfiada	- Sopa com legumes e frango desfiado
Quarta Semana					
Refeições	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da manhã	*Leite com Cacau em pó * Bolacha	*Leite com Cacau em pó *Pão com manteiga	*Chá de Camomila *Bolacha	*Leite com Cacau em pó *Pão com manteiga	*Vitamina de Frutas *Bolacha
Almoço	- Arroz carreteiro - Couve refogada - Salada de repolho com cenoura - Maçã	- Arroz branco - Feijão - Carne moída com cebola e tomate - Salada de alface - Abacaxi	- Arroz branco - Feijão - Omelete nutritivo (com vegetais) - Salada de tomate - Banana	- Arroz branco - Feijão - Carne em cubos ao molho - Batatas salteadas - Salada de alface e cenoura - Laranja	- Sopa de mandioca com carne e cebolinha - Salada de tomate - Melancia
Lanche da tarde	*Chá de Camomila *Pão com manteiga	*Leite com Cacau em pó *Bolo simples	*Chá Mate *Pão com requeijão	*Leite com Cacau em pó *Bolo simples	*Vitamina de Frutas *Pão com manteiga
Jantar	- Sopa com carne desfiada e legumes	- Sopa com legumes e carne moída	- Sopa de feijão com legumes	- Sopa com carne desfiada e legumes	- Sopa de mandioca com carne e cebolinha

* CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

* FRUTAS E LEGUMES SERÃO ENVIADOS DE ACORDO COM A SAZONALIDADE.