

CARDÁPIO

INTEGRAL CURSO DE FÉRIAS

Ref. 01/07 a 30/07



Cardápio



REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA 01/07	SEXTA 02/02
CAFÉ DA MANHÃ				Bolo de cenoura , leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta	Torrada com patê de cenoura, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta
ALMOÇO				Arroz, lentilha, carne de panela e salada de tomate. Fruta da época	Macarrão com atum ao molho branco Salada ovo com batata. Doce de banana



Cardápio



REFEIÇÕES	SEGUNDA 05/07	TERÇA 06/07	QUARTA 07/07	QUINTA 08/07	SEXTA 09/07
CAFÉ DA MANHÃ	Pão de queijo achocolatado, chá ou suco. Fruta	Bolo de maçã, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta	Torrada com ricota, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta	Pão francês com margarina, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta	Pão de forma com patê de peito de peru, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta
ALMOÇO	Arroz, feijão, filé de frango, creme de milho e salada de alface com tomate. Fruta	Arroz, stroganoff de carne, batata palha e salada de acelga com feijão branco. Fruta	Arroz de forno, grão de bico, ovos mexidos, beterraba cozida e salada de espinafre. Fruta	Macarrão parafuso a bolonhesa, abóbora cozida e salada de repolho com cenoura. Fruta	Arroz, feijão, filé de peixe, purê de batata e salada de almeirão com tomate. Fruta Torta de maçã



Cardápio



REFEIÇÕES

SEGUNDA 12/07

TERÇA 13/07

QUARTA 14/07

QUINTA 15/07

SEXTA 16/07

CAFÉ DA MANHÃ

Pão francês com margarina, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta

Bolacha doce, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta

Torrada com requeijão, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta

Bisnaguinha com geleia, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta

Bolo de cenoura, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta

ALMOÇO

Arroz, feijão, carne de panela, purê de mandioquinha e salada de agrião com tomate. Fruta

Arroz, grão de bico, frango em cubos, abobrinha refogada e salada de alface roxa. Fruta

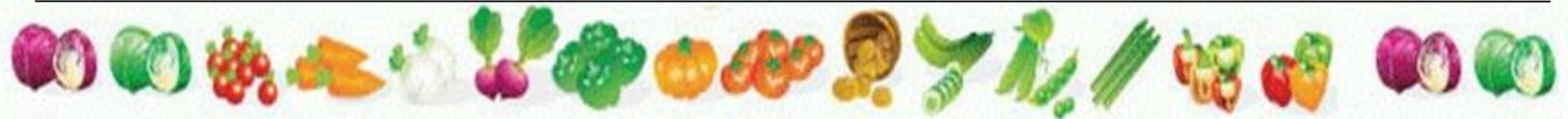
Arroz, lentilha, omelete de queijo, beterraba cozida e salada de acelga. Fruta

Macarrão penne ao sugo, almôndegas, brócolis no vapor e salada de rúcula com tomate Fruta

Arroz, feijão, peixe ensopado, couve refogada e salada de almeirão com cenoura. Fruta



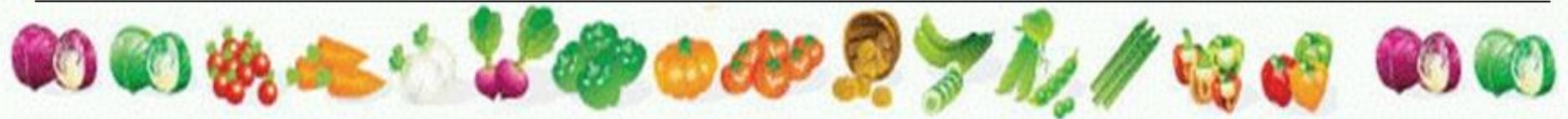
Cardápio



REFEIÇÕES	SEGUNDA 19/07	TERÇA 20/07	QUARTA 21/07	QUINTA 22/07	SEXTA 23/07
CAFÉ DA MANHÃ	Torrada com ricota, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta	Pão de forma com queijo mussarela, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta	Pão de forma com patê de frango, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta	Bolo de laranja, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta	Pão francês com margarina, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne ao molho madeira, couve refogada e salada de acelga. Canjica	Arroz, strogonoff de frango, batata corada e salada de repolho roxo. Fruta	Panqueca de carne e salada de brócolis no vapor . Pudim de leite	Arroz, vagem, omelete de forno, escarola refogada e salada de alface com pepino. Fruta	Lasanha, carne moída, chuchu na salsa e salada de rúcula com tomate. Fruta Torta de limão



Cardápio



REFEIÇÕES	SEGUNDA 26/07	TERÇA 27/07	QUARTA 28/07	QUINTA 29/07	SEXTA 30/07
CAFÉ DA MANHÃ	Bisnaguinha com geleia, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta	Pão francês com margarina, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta	Bolo de banana, leite com achocolatado, chá ou suco. Fruta	Pão de forma com patê, leite com achocolatado, chá ou suco .Fruta	Torrada com requeijão, leite com achocolatado, chá ou suco .Fruta
ALMOÇO	Arroz, vagem, carne de panela, purê de batata e salada de acelga com pepino.	Arroz, feijão, frango em cubos, chuchu na salsa e salada de espinafre com tomate. Fruta	Arroz, feijão, ovos mexidos, abobrinha refogada e salada de alface com cenoura. Fruta	Macarrão parafuso ao sugo, carne moída, batata a dore e salada de acelga com pepino. Arroz doce	Arroz, feijão, filé de peixe, creme de milho e salada de repolho roxo. Fruta.





Pirâmide Alimentar



Quantidade de água de acordo com DRI

- 4 a 8 anos – 1700 mL (1200 mL como bebidas e água)
- 9 a 13 anos – 2400 mL (meninos, 1800 mL como bebidas e água) e 2100 mL (meninas, 1600 mL como bebidas e água)



INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Número de Porções Diárias Recomendadas, de acordo com a faixa etária, por grupo da Pirâmide Alimentar

Nível na Pirâmide	Grupo Alimentar	Idade 6 a 11 meses	Idade 1 a 3 anos	Idade pré-escolar e escolar
1	Cereais, pães, tubérculos e raízes	3	5	5
2	Verduras e legumes	3	3	3
	Frutas	3	4	3
3	Leites, queijos e iogurtes	3	3	3
	Carnes e ovos	2	2	2
	Feijões	1	1	1
4	Óleos e gorduras	2	2	1
	Açúcar e doces	0	1	1

* Na impossibilidade do leite materno oferecer uma fórmula infantil adequada para a idade

Departamento de Nutrologia. Sociedade Brasileira de Pediatria.

Nível pirâmide	Grupo alimentar	Idade 6 a 11 meses	Idade 1 a 3 anos	Idade pré-escolar e escolar	Adolescentes e adultos
1	Cereais, pães, tubérculos e raízes	3	5	5	5 a 9
2	Verduras e legumes	3	3	3	4 a 5
	Frutas	3	4	3	4 a 5
3	Leites, queijos e iogurtes	leite materno*	3	3	3
	Carnes e ovos	2	2	2	1 a 2
	Feljões	1	1	1	1
4	Óleos e gorduras	2	2	1	1 a 2
	Açúcar e doces	0	1	1	1 a 2

*Na impossibilidade do leite materno oferecer uma fórmula infantil adequada para a idade.

Quantidade de água de acordo com DRI

4 a 8 anos – 1700 mL (1200 mL como bebidas e água)

9a 13 anos – 2400 mL (meninos, 1800 mL como bebidas e água) e 2100 mL (meninas, 1600 mL como bebidas e água)

