



PREFEITURA MUNICIPAL DE MAFRA - SC
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Av.: Cel. José Severiano Maia, 441 CEP 89.300-330
TELEFONE / FAX – 47 642-7238, 642-7239
E-MAIL seceducacao@mafra.sc.gov.br



DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO MENSAL – CAFÉ DA MANHÃ (7:30h às 8:15h)

CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL DO MUNICÍPIO DE MAFRA/2020

| | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|-------------|--|--|---|--|--|
| 1ª Se-mana. | - Achocolatado - Pão c/margarina ou maionese | - Chá - Bolo de maçã c/ aveia | - Café c/ leite - Bisc. Doceou salgado | - Chá - Pão c/ doce. | - Achocolatado - Pão de queijo |
| 2ª Se-mana. | - Achocolatado; - Bisc. Doceou salgado | - Chá - Bolo de Maracujá ou de casca de banana | - Chá c/ leite - Torta salgada de legumes | - Chá - Pão c/ margarina ou maionese | - Café c/ leite - Pão c/ geleia |
| 3ª Se-mana. | - Achocolatado - Pão c/margarina ou maionese | - Chá - Cuque de Abacaxi ou outra fruta | - Café c/ leite - Bisc. Doceou salgado | - Chá - Pão c/ doce | - Achocolatado - Omelete de forno c/ legumes e aveia |
| 4ª Se-mana. | - Café c/ leite - Bisc. Doceou salgado | - Chá - Bolo de banana c/ aveia | - Achocolatado - Pão de queijo | - Chá; - Pão c/ margarina ou maionese | - Chá c/ leite - Pão c/ geleia |

CARDÁPIO MENSAL – ALMOÇO (10:45h às 11:30h)

CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL DO MUNICÍPIO DE MAFRA/2020

| | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|--------------|---|---|---|--|---|
| 1ª Se-ma-na. | - Arroz e feijão; - Ovo cozido; - Macarrão c/ legumes; - Sal. Tomate; | - Arroz e feijão; - Frango ao molho; - Nhoque de Abobrinha ou de Batata doce; - Sal. Repolho; | - Arroz e feijão; - Carne de panela ao molho; - Polenta; - Sal. Chuchu; | - Arroz e feijão; - Almôndegas; - Batata sauté; - Sal. Beterraba; | - “Feijãozinho de criança”/arroz; - Carne suína; - Quirera; - Sal. Cenoura; |
| 2ª Se-ma-na. | - Arroz e lentilha; - Carne Suína; - Repolho refogado; - Sal. Beterraba; | - Arroz integral e feijão; - Frango molho; - Aipim cozido; - Sal. Tabule simples ; | - Arroz e feijão; - Quibe assado; - Nhoque de abóbora; - Sal. Couve-flor; | - Arroz e feijão; - Picadinho bov.;; - Farofa de lentilha; - Sal. Acelga; | - Arroz e feijão; - Posta de peixe assada; - Purê; - Sal. Escarola c/ cenoura; |
| 3ª Se-ma-na. | - Arroz e feijão; - Omelete com espinafre - Macarrão; - Sal. Cenoura; | - Arroz e feijão; - Moída ao molho - Farofa de couve.;; - Sal. Alface; | - Arroz e feijão; - Cubos suínos; - Quirera; - Sal. Beterraba; | - Arroz e lentilha; - Picadinho bov. ao molho; - Bolinho de arroz assado; - Sal. Repolho; | - Canja de Legumes ou Sopa Nutritiva de Feijão |
| 4ª Se-ma-na. | - Arroz e feijão; - Carne de panela ao molho; - Purê de batata salsa; - Sal. Tomate; | - Arroz e feijão; - Carne moída; - Batata sauté; - Sal. Agrião c/ beterraba; | - Feijão; - Arroz Integral Nutritivo - Sal. Chuchu; | - Arroz e lentilha; - Carne suína; - Farofa de legumes; - Sal. Cenoura; | - Arroz e feijão; - Bife de fígado; - Polenta; - Sal. Acelga; |

- *O cardápio poderá ter os dias trocados entre si, de acordo com a oferta de ingredientes, mas nunca mudar as preparações.*

CARDÁPIO MENSAL – LANCHE I (13h às 13:30h)
CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL DO MUNICÍPIO DE MAFRA/2020

| | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|-----------------|----------|----------|-----------|------------|----------|
| 1ª Se- mana. | - Banana | - Maçã | - Laranja | - Melancia | - Pêra |
| 2ª Se- mana. | - Mamão | - Caqui | - Morango | - Banana | - Maçã |
| 3ª Se- mana. | - Banana | - Maçã | - Laranja | - Melancia | - Pêra |
| 4ª Se- mana. | - Mamão | - Caqui | - Morango | - Banana | - Maçã |

CARDÁPIO MENSAL – LANCHE II (à partir das 15h) - Cardápio I
CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL DO MUNICÍPIO DE MAFRA/2020

| | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|-----------------|---|---|--|--|--|
| 1ª Se- mana. | - Pão integral c/ margarina e/ou maionese - Chá c/ leite - Milho cozido | - Posta de cação assada; - Purê de batatas - Sal. Alface | - Biscoito polvilho - Leite c/ achocolatado - Banana | - Polenta c/ molho de carne moída - Sal couve-flor, ou brócolis | - Salada de frutas (banana, mamão, maçã e morango) - Pipoca (milho pipoca estourado) |
| 2ª Se- mana. | - Bolacha doce - Leite c/ achocolatado - Maçã | - Macarrão c/ carne moída - Sal chuchu c/ cenoura | - Bolo de maracujá c/ cobertura chocolate - Chá - Pera | - Pão c/ doce - Chá - Caqui | - Arroz integral nutritivo - Sal. beterraba |
| 3ª Se- mana. | - Iogurte - Biscoito salgado - Maçã | - Arroz carreteiro (arroz + carne bov. picada) - Sal pepino | - Sanduíche natural (frango desfiado e salada mista – acelga, cenoura e tomate) - Chá | - Bolo de banana c/ aveia - Café c/ leite - Melancia | - Quirera c/ carne suína - Sal repolho roxo |
| 4ª Se- mana. | - Biscoito doce - Leite c/ achocolatado - Caqui | - Cachorro quente vegetariano (pão c/ molho de legumes) - Chá - Mamão | - Arroz c/ feijão - Farofa de repolho c/ ovos - Laranja | - Bolo de aveia c/ granola - Suco uva | - Sopa de Legumes c/ Abóbora e Carne - Pêra |

- Este cardápio pode ser alterado **unicamente** de acordo com os dias de recebimento de gêneros de cada unidade.
- Esse cardápio entra em vigor a partir do mês de março, e vale até maio.
- Está **autorizado que uma preparação salgada durante o mês seja alterada**. Ou seja, a merendeira poderá estar usando sua criatividade para fazer uma nova preparação. Porém solicitamos que todos os cuidados sejam tomados no momento do planejamento da nova preparação para que não haja sobras de produtos nas prateleiras da escola.
- Enfatizamos que o **recebimento de gêneros da alimentação escolar é de responsabilidade da escola**, portanto é de fundamental importância que se confira no momento da entrega: quantidade, qualidade, data de validade, entre outros, conforme sempre ensinado através das capacitações de merendeiras.

Giovana Andréa Zanini Kundlatsch
Nutricionista
CRN 10 - 0452

CARDÁPIO PARA *BERCÁRIO I* (a partir de 6 meses)
CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL/2020

| Refeição | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|------------------------|---|--|--|---|---|
| Desjeju m 8:00 h | -Leite com cereal (papinha) | -Leite com cereal (papinha) | -Leite com cereal (papinha) | -Leite com cereal (papinha) | -Leite com cereal (papinha) |
| Almoço 10:15 h | - Carne picadinha -Polenta cremosa -Couve refogada . | - Feijão -Macarrão com legumes (tomate, cebola, espinafre) | - Lentilha -Purê de batata (ou batata doce ou batata salsa) -Fígado. | -Feijão - Papa de Arroz com abobrinha -Carne moída | -Feijão -Purê de Cenoura com batata -Frango |
| Lanche 13:15 h | - Fruta | - Fruta | - Fruta | - Creme de milho, ou de abóbora | - Fruta |
| Jantar 15:15 h | -Purê de batata -Frango -Beterraba | - Papa de arroz, abobrinha e ovo (somente a gema até os 10 meses) | -- Purê de Abobora com batata - Peixe assado | - Papa de arroz -Feijão -Carne picadinha | -Feijão -Papa de Arroz -Beterraba -Carne moída |

* As hortaliças a serem oferecidas na preparação salgada podem ser alteradas por outras da época, desde que fique bem colorido e bem variado (vagem, chuchu, batata salsa, aipim, espinafre, etc), lembrando sempre que o sal, açúcar e óleo devem ser utilizados na mínima quantidade, dando prioridade para temperos naturais como: salsa, cebolinha e cebola.

Giovana Andréa Zanini Kundlatsch
Nutricionista
CRN 10 - 0452