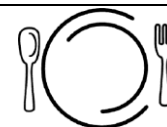




PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – MARÇO 2022

EMEF

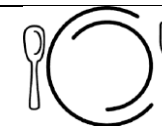


Semana 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	28/02	01/03	02/03	03/03	04/03
Lanche 8:45h / 15h	FERIADO	FERIADO	Macarrão Integral à Bolonesa Alface	Arroz, Lentilha, Carne em Cubos com Molho Repolho	Bolacha Caseira Fruta
Semana 2	07/03	08/03	09/03	10/03	11/03
Lanche 8:45h / 15h	Leite com Café Biscoito Salgado	Galinhada Alface Fruta	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes Fruta	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura
Semana 3	14/03	15/03	16/03	17/03	18/03
Lanche 8:45h / 15h	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba Fruta	Polenta com Carne Moída Cenoura	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Repolho Fruta	Pão Integral com Melado Suco de Abacaxi
Semana 4	21/03	22/03	23/03	24/03	25/03
Lanche 8:45h / 15h	Leite com Café Biscoito Salgado	Galinhada Alface Fruta	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes Fruta	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura
Semana 5	28/03	29/03	30/03	31/03	01/04
Lanche 8:45h / 15h	Iogurte de Sabor Biscoito Doce	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba Fruta	Polenta com Carne Moída Cenoura	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Repolho Fruta	Pão Integral com Melado Suco de Abacaxi

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.
- IOGURTE E LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE / LEITE DE SOJA PARA ALÉRGICOS AO LEITE / BISCOITO SEM LEITE PARA ALÉRGICOS E INTOLEANTES AO LEITE / BISCOITO ZERO AÇÚCAR PARA DIABÉTICOS.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO –MARÇO 2022
CEI PEQUENO PRÍNCIPE



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 1	28/02	01/03	02/03	03/03	04/03
Lanche 8:45h / 15h	FERIADO	FERIADO	Macarrão à Bolonhesa Alface Fruta	Arroz, Lentilha, Carne em Cubos com Molho Repolho	Bolacha Caseira Suco de Uva
Semana 2	07/03	08/03	09/03	10/03	11/03
Lanche 8:45h / 15h	Leite com Café Biscoito Doce Fruta	Galinhada Alface	Sopa de Legumes com Massa e Frango Fruta	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura
Semana 3	14/03	15/03	16/03	17/03	18/03
Lanche 8:45h / 15h	Leite com Chocolate Biscoito Salgado Fruta	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba	Polenta com Carne Moída Cenoura Fruta	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Repolho	Pão Integral com Melado Suco de Abacaxi
Semana 4	21/03	22/03	23/03	24/03	25/03
Lanche 8:45h / 15h	Leite com Café Biscoito Doce Fruta	Galinhada Alface	Sopa de Legumes com Massa e Frango Fruta	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura
Semana 5	28/03	29/03	30/03	31/03	01/04
Lanche 8:45h / 15h	Iogurte de Sabor Biscoito Salgado Fruta	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba	Polenta com Carne Moída Cenoura Fruta	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Repolho	Pão Integral com Melado Suco de Abacaxi

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.
- IOGURTE E LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE / LEITE DE SOJA PARA ALÉRGICOS AO LEITE / BISCOITO SEM LEITE PARA ALÉRGICOS E INTOLENTES AO LEITE / BISCOITO ZERO AÇÚCAR PARA DIABÉTICOS.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – MARÇO 2022



CEI CANTINHO ALEGRE

SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	28/02	01/03	02/03	03/03	04/03
Lanche 1 08:00h	FERIADO	FERIADO	Leite com Cacau em Pó Ventilha Mix de Vegetais Frutas	Frutas Pão Integral com Requeijão	Leite com Cacau em Pó Biscoito de Blueberry Frutas
Almoço 10:30h	FERIADO	FERIADO	Macarrão à Bolonhesa Alface	Arroz, Lentilha, Carne em Cubos com Molho Repolho	Sopa de Legumes com Massa e Frango
Lanche 2 14:00h	FERIADO	FERIADO	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	FERIADO	FERIADO	Pão de Queijo	Rosquinha de Polvilho Suco de Uva	Galinhão (pão de cachorro-quente com molho de frango e cenoura)
SEMANA 2	07/03	08/03	09/03	10/03	11/03
Lanche 1 08:00h	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Amendoim	Frutas Leite com Cacau em Pó Ventilha de Queijo	Frutas Bolo de Cenoura	Frutas Pão Integral com Requeijão	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Polvilho e Batata Doce
Almoço 10:30h	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Galinhada Alface	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes	Polenta com Carne Moída Beterraba
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Pão Integral com Requeijão Suco de Uva	Rosquinha de Polvilho Leite com Cacau em Pó	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura
SEMANA 3	14/03	15/03	16/03	17/03	18/03
Lanche 1 08:00h	Frutas Leite com Cacau em Pó Ventilha Mix de Vegetais	Frutas Biscoito de Blueberry	Frutas Leite com Cacau em Pó Ventilha de Queijo	Frutas Pão Francês com Requeijão	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Polvilho e Batata Doce
Almoço 10:30h	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba	Polenta com Carne Moída Cenoura	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Repolho	Macarrão à Bolonhesa Pepino

Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Pão Integral com Requeijão Suco de Uva	Bolo de Cenoura	Biscoito de Amendoim Leite com Cacau em Pó	Galinhão (pão francês com molho de frango e cenoura)
Semana 4	21/03	22/03	23/03	24/03	25/03
Lanche 1 08:00h	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Amendoim	Frutas Leite com Cacau em Pó Ventilha de Queijo	Frutas Bolo de Cenoura	Frutas Pão Integral com Requeijão	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Polvilho e Batata Doce
Almoço 10:30h	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Galinhada Alface	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes	Polenta com Carne Moída Beterraba
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Pão Integral com Requeijão Suco de Uva	Rosquinha de Polvilho Leite com Cacau em Pó	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura
Semana 5	28/03	29/03	30/03	31/03	01/04
Lanche 1 08:00h	Frutas Iogurte de Sabor Ventilha Mix de Vegetais	Frutas Biscoito de Blueberry	Frutas Leite com Cacau em Pó Ventilha de Queijo	Frutas Francês com Requeijão	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Polvilho e Batata Doce
Almoço 10:30h	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba	Polenta com Carne Moída Cenoura	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Repolho	Macarrão à Bolonhesa Pepino
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Pão Integral com Requeijão Suco de Uva	Bolo de Cenoura	Biscoito de Amendoim Leite com Cacau em Pó	Galinhão (pão francês com molho de frango e cenoura)

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.
- LEITE DE SOJA PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE / BISCOITOS E BOLOS SEM LEITE PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES AO LEITE.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – MARÇO 2022
CEI TRENZINHO ALEGRE



SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	28/02	01/03	02/03	03/03	04/03
Lanche 1 08:00h	FERIADO	FERIADO	Leite com Cacau em Pó Ventilha Mix de Vegetais Frutas	Frutas Pão Integral com Requeijão	Leite com Cacau em Pó Biscoito de Blueberry Frutas
Almoço 10:15h	FERIADO	FERIADO	Macarrão à Bolonhesa Alface	Arroz, Lentilha, Carne em Cubos com Molho Repolho	Sopa de Legumes com Massa e Frango
Lanche 2 14:00h	FERIADO	FERIADO	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	FERIADO	FERIADO	Pão de Queijo	Rosquinha de Polvilho Suco de Uva	Galinhão (pão de cachorro-quente com molho de frango e cenoura)
SEMANA 2	07/03	08/03	09/03	10/03	11/03
Lanche 1 08:00h	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Amendoim	Frutas Leite com Cacau em Pó Ventilha de Queijo	Frutas Bolo de Cenoura	Frutas Pão Integral com Requeijão	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Polvilho e Batata Doce
Almoço 10:15h	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Galinhada Alface	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes	Polenta com Carne Moída Beterraba
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Pão Integral com Requeijão Suco de Uva	Rosquinha de Polvilho Leite com Cacau em Pó	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura
SEMANA 3	14/03	15/03	16/03	17/03	18/03
Lanche 1 08:00h	Frutas Leite com Cacau em Pó Ventilha Mix de Vegetais	Frutas Biscoito de Blueberry	Frutas Leite com Cacau em Pó Ventilha de Queijo	Frutas Pão Integral com Requeijão	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Polvilho e Batata Doce
Almoço 10:15h	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba	Polenta com Carne Moída Cenoura	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Repolho	Macarrão à Bolonhesa Pepino

Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Pão Integral com Requeijão Suco de Uva	Bolo de Cenoura	Biscoito de Amendoim Leite com Cacau em Pó	Galinhão (pão francês com molho de frango e cenoura)
Semana 4	21/03	22/03	23/03	24/03	25/03
Lanche 1 08:00h	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Amendoim	Frutas Leite com Cacau em Pó Ventilha de Queijo	Frutas Bolo de Cenoura	Frutas Pão Integral com Requeijão	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Polvilho e Batata Doce
Almoço 10:30h	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Galinhada Alface	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes	Polenta com Carne Moída Beterraba
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Pão Integral com Requeijão Suco de Uva	Rosquinha de Polvilho Leite com Cacau em Pó	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura
Semana 5	28/03	29/03	30/03	31/03	01/04
Lanche 1 08:00h	Frutas Iogurte de Sabor Ventilha Mix de Vegetais	Frutas Biscoito de Blueberry	Frutas Leite com Cacau em Pó Ventilha de Queijo	Frutas Pão Integral com Requeijão	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Polvilho e Batata Doce
Almoço 10:30h	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba	Polenta com Carne Moída Cenoura	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Repolho	Macarrão à Bolonhesa Pepino
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Pão Integral com Requeijão Suco de Uva	Bolo de Cenoura	Biscoito de Amendoim Leite com Cacau em Pó	Galinhão (pão francês com molho de frango e cenoura)

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.
- LEITE DE SOJA PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE / BISCOITOS E BOLOS SEM LEITE PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES AO LEITE.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – MARÇO 2022



CEI CRIANÇA FELIZ

SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	28/02	01/03	02/03	03/03	04/03
Lanche 1 08:00h	FERIADO	FERIADO	Leite com Cacau em Pó Ventilha Mix de Vegetais Frutas	Frutas Pão Integral com Requeijão	Leite com Cacau em Pó Biscoito de Blueberry Frutas
Almoço 10:15h	FERIADO	FERIADO	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Arroz, Lentilha, Peixe Cenoura	Macarrão à Bolonhesa Beterraba
Lanche 2 14:00h	FERIADO	FERIADO	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	FERIADO	FERIADO	Pão de Queijo	Bolo de Laranja Suco de Uva	Galinhão (pão de cachorro-quente com molho de frango e cenoura)
SEMANA 2	07/03	08/03	09/03	10/03	11/03
Lanche 1 08:00h	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Amendoim	Frutas Leite com Cacau em Pó Ventilha de Queijo	Frutas Bolo de Cenoura	Frutas Pão Integral com Requeijão	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Polvilho e Batata Doce
Almoço 10:15h	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Galinhada Cenoura	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes	Polenta com Carne Moída Beterraba
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Pão Integral com Requeijão Suco de Uva	Rosquinha de Polvilho Leite com Cacau em Pó	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura
SEMANA 3	14/03	15/03	16/03	17/03	18/03
Lanche 1 08:00h	Frutas Leite com Cacau em Pó Ventilha Mix de Vegetais	Frutas Biscoito de Blueberry	Frutas Leite com Cacau em Pó Ventilha de Queijo	Frutas Pão Integral com Requeijão	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Polvilho e Batata Doce
Almoço 10:15h	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba	Polenta com Carne Moída Cenoura	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Repolho	Macarrão à Bolonhesa Pepino

Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Pão Integral com Requeijão Suco de Uva	Galinhão (pão francês com molho de frango e cenoura)	Bolo de Cenoura	Biscoito de Amendoim Leite com Cacau em Pó
SEMANA 4	21/03	22/03	23/03	24/03	25/03
Lanche 1 08:00h	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Amendoim	Frutas Leite com Cacau em Pó Ventilha de Queijo	Frutas Bolo de Cenoura	Frutas Pão Integral com Requeijão	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Polvilho e Batata Doce
Almoço 10:15h	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Galinhada Cenoura	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes	Polenta com Carne Moída Beterraba
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Pão Integral com Requeijão Suco de Uva	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó	Rosquinha de Polvilho Leite com Cacau em Pó
Semana 5	28/03	29/03	30/03	31/03	01/04
Lanche 1 08:00h	Frutas Leite com Cacau em Pó Ventilha Mix de Vegetais	Frutas Biscoito de Blueberry	Frutas Leite com Cacau em Pó Ventilha de Queijo	Frutas Pão Integral com Requeijão	Frutas Leite com Cacau em Pó Biscoito de Polvilho e Batata Doce
Almoço 10:15h	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba	Polenta com Carne Moída Cenoura	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Repolho	Macarrão à Bolonhesa Pepino
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Pão Integral com Requeijão Suco de Uva	Galinhão (pão francês com molho de frango e cenoura)	Bolo de Cenoura	Biscoito de Amendoim Leite com Cacau em Pó



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – MARÇO 2022
PRÓ-INFÂNCIA AQUARELA (Maiores de 9 meses)



SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	28/02	01/03	02/03	03/03	04/03
Lanche 1 08:00	FERIADO	FERIADO	Leite Frutas	Frutas Rosquinha de Polvilho	Leite Frutas
Almoço 10:30h	FERIADO	FERIADO	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Macarrão à Bolonhesa Repolho	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos
Lanche 2 13:30h	FERIADO	FERIADO	Leite	Leite	Leite
Lanche 3 14:30h	FERIADO	FERIADO	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00 h	FERIADO	FERIADO	Waffle de Cenoura Suco de Uva	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Galinhão (pão de cachorro- quente com molho de frango e cenoura)
SEMANA 2	07/03	08/03	09/03	10/03	11/03
Lanche 1 08:00	Leite Frutas	Leite Frutas	Frutas Pão Integral com Requeijão	Leite Frutas	Frutas Rosquinha de Polvilho
Almoço 10:30h	Carreteiro com Carne em Cubos Tomate	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Beterraba	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura
Lanche 2 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 3 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00 h	Pão de Queijo	Crepioca Salgada Suco de Uva	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Pão Integral com Requeijão	Bolo de Banana e Beterraba
SEMANA 3	14/03	15/03	16/03	17/03	18/03
Lanche 1 08:00	Leite Frutas	Leite Frutas	Frutas Pão Integral com Requeijão	Frutas Rosquinha de Polvilho	Frutas Rosquinha de Polvilho
Almoço 10:30h	Galinhada Alface	Sopa de Canjiquinha com Massa e Frango	Arroz, Lentilha, Omelete com Legumes	Polenta com Carne Moída Beterraba	Sopa de Legumes com Massa e Frango
Lanche 2 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 3 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Sorvete de Frutas
Jantar 16:00 h	Pão de Queijo	Waffle de Cenoura Suco de Uva	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Pão Integral com Requeijão	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura
SEMANA 4	21/03	22/03	23/03	24/03	25/03
Lanche 1 08:00	Leite Frutas	Leite Frutas	Frutas Pão Integral com Requeijão	Leite Frutas	Frutas Rosquinha de Polvilho
Almoço 10:30h	Carreteiro com Carne em Cubos Tomate	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Arroz, Feijão, Peixe Beterraba	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Galinhão (pão de cachorro- quente com molho de frango e cenoura)

Lanche 2 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 3 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00 h	Pão de Queijo	Crepioca Salgada Suco de Uva	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Pão Integral com Requeijão	Bolo de Banana e Beterraba
SEMANA 5	28/03	29/03	30/03	31/03	01/04
Lanche 1 08:00	Leite Frutas	Leite Frutas	Frutas Pão Integral com Requeijão	Frutas Rosquinha de Polvilho	Frutas Rosquinha de Polvilho
Almoço 10:30h	Galinhada Alface	Sopa de Canjiquinha com Massa e Frango	Arroz, Lentilha, Omelete com Legumes	Polenta com Carne Moída Beterraba	Sopa de Legumes com Massa e Frango
Lanche 2 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 3 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Sorvete de Frutas
Jantar 16:00 h	Pão de Queijo	Waffle de Cenoura Suco de Uva	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Pão Integral com Requeijão	Galinhão (pão de cachorro- quente com molho de frango e cenoura)

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.
- PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA OU INTOLERANTES À LACTOSE: NÃO UTILIZAR O QUEIJO NO PÃO DE QUEIJO / REQUEIJÃO LIGHT: UTILIZAR PÃO PURO OU COM PATÊ DE FRANGO CASEIRO PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES AO LEITE DE VACA



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – MARÇO 2022
PRÓ-INFÂNCIA AQUARELA (6 a 8 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
SEMANA 1	28/02	01/03	02/03	03/03	04/03
Desjejum 07:30h	FERIADO	FERIADO	Leite	Leite	Leite
Lanche 08:15h	FERIADO	FERIADO	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta
Almoço 10:30h	FERIADO	FERIADO	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Polenta com Carne Moída Beterraba	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos
Lanche 1 13:30h	FERIADO	FERIADO	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:30h	FERIADO	FERIADO	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia
Lanche 3 16:00h	FERIADO	FERIADO	Purê de Abóbora com Carne Moída	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Sopa de Legumes com Massa e Frango
SEMANA 2	07/03	08/03	09/03	10/03	11/03
Desjejum 07:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 08:15h	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta
Almoço 10:30h	Carreteiro com Carne em Cubos Cenoura	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Beterraba	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Polenta com Carne Moída Beterraba
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:30h	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia
Lanche 3 16:00h	Sopa de Canjiquinha com Massa e Frango	Purê de Abóbora com Carne Moída	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Galinhada Beterraba	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango
SEMANA 3	14/03	15/03	16/03	17/03	18/03
Desjejum 07:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 08:15h	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta
Almoço 10:30h	Galinhada Cenoura	Sopa de Canjiquinha com Massa e Frango	Arroz, Lentilha, Omelete com Legumes	Polenta com Carne Moída Beterraba	Sopa de Legumes com Massa e Frango
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:30h	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia
Lanche 3 16:00h	Sopa de Lentilha com Legumes e Frango	Purê de Abóbora com Carne Moída	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne em Cubos Cenoura	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango
SEMANA 4	21/03	22/03	23/03	24/03	25/03
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

07:30h					
Lanche 08:15h	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta
Almoço 10:30h	Carreteiro com Carne em Cubos Cenoura	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Beterraba	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Polenta com Carne Moída Beterraba
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:30h	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia
Lanche 3 16:00h	Sopa de Canjiquinha com Massa e Frango	Purê de Abóbora com Carne Moída	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Galinhada Beterraba	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango
SEMANA 5	28/03	29/03	30/03	31/03	01/04
Desjejum 07:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 08:15h	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta
Almoço 10:30h	Galinhada Cenoura	Sopa de Canjiquinha com Massa e Frango	Arroz, Lentilha, Omelete com Legumes	Polenta com Carne Moída Beterraba	Sopa de Legumes com Massa e Frango
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:30h	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia
Lanche 3 16:00h	Sopa de Lentilha com Legumes e Frango	Purê de Abóbora com Carne Moída	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne em Cubos Cenoura	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.
- CONSISTÊNCIA DO ARROZ, FEIJÃO E CARNES: AMASSADOS, PASTOSOS. PODE SER UM POUCO MAIS MOLHADO, MAS NÃO LIQUIDIFICAR.