



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 PROPOSTAS DE CARDÁPIO – JANEIRO 2023
CEI TREZINHO ALEGRE / CEI CANTINHO ALEGRE



SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Lanche 1 08:00h	RECESSO	RECESSO	Biscoito de Polvilho e Batata Doce Leite com Café Fruta	Palito Salgado Leite com Chocolate Fruta	Biscoito Doce Sem Açúcar Leite com Café Fruta
Almoço 10:15h	RECESSO	RECESSO	Macarrão à Bolonhesa Pepino	Galinhada Abóbora	Sopa de Feijão com Legumes e Frango
Lanche 2 14:00h	RECESSO	RECESSO	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	RECESSO	RECESSO	Pão de Queijo	Bolo de Cenoura Suco de Uva	Cachorro Quente com Carne Moída e Cenoura
SEMANA 2	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Lanche 1 08:00h	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Chocolate Frutas	Biscoito Doce Sem Açúcar Leite com Café Frutas	Pão Integral com Requeijão Frutas	Palito Salgado Leite com Café Frutas	Biscoito de Polvilho e Batata Doce Leite com Chocolate Frutas
Almoço 10:15h	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Tomate	Carreteiro com Carne em Cubos Brócolis	Arroz, Lentilha, Carne Suína Repolho	Sopa de Legumes com Massa e Frango
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Bolo de Laranja Suco de Maçã	Grissini Integral Leite com Chocolate	Pão Integral com Melado Suco de Uva	Galinhão (pão francês quente com molho de frango e cenoura)
SEMANA 3	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Lanche 1 08:00h	Ventilha de Queijo Leite com Chocolate Frutas	Biscoito Doce Sem Açúcar Leite com Café Frutas	Pão Integral com Melado Frutas	Palito Salgado Leite com Café Frutas	Biscoito de Polvilho e Batata Doce Leite com Chocolate Frutas
Almoço 10:15h	Polenta com Carne Moída Repolho	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Arroz, Feijão, Ovo Cozido Tomate	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Strogonoff de Gado Beteraba
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Bolo de Banana Suco de Uva	Grissini Integral Leite com Chocolate	Pão Integral com Requeijão Suco de Maçã	Cachorro Quente com Carne Moída e Cenoura
Semana 4	30/01	31/01	01/02	02/02	03/02
Lanche 1 08:00h	Biscoito Doce sem Açúcar Frutas	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Chocolate Frutas	Pão Integral com Requeijão Frutas	Palito Salgado Leite com Café Frutas	Biscoito de Polvilho e Batata Doce Leite com Chocolate Frutas
Almoço 10:30h	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Macarrão à Bolonhesa Pepino	Galinhada Brócolis	Sopa de Feijão com Legumes e Frango
Lanche 2 14:00h	PALESTRA PARA FUNCIONÁRIOS	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	PALESTRA PARA FUNCIONÁRIOS	Pão de Queijo	Grissini Integral Leite com Chocolate	Pão Integral com Melado Suco de Uva	Galinhão (pão francês 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.
- 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 – JANEIRO 2023
PRÓ-INFÂNCIA AQUARELA (Maiores de 9 meses)



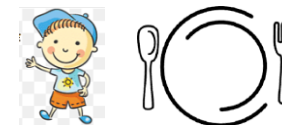
SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Lanche 1 08:00	RECESSO	RECESSO	Leite Fruta	Pão Integral com Requeijão Fruta	Leite Fruta
Almoço 10:30h	RECESSO	RECESSO	Macarrão à Bolonhesa Beterraba	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne em Cubos Abóbora
Lanche 2 13:30h	RECESSO	RECESSO	Leite	Leite	Leite
Lanche 3 14:30h	RECESSO	RECESSO	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00 h	RECESSO	RECESSO	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Bolo de Cenoura Suco de Uva	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura
SEMANA 2	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Lanche 1 08:00	Leite Fruta	Pão Integral com Pasta de Amendoim Fruta	Leite Fruta	Pão Integral com Requeijão Fruta	Leite Fruta
Almoço 10:30h	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Tomate	Polenta com Carne Moída Beterraba	Galinhada Cenoura	Sopa de Canjiquinha com Legumes e frango
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	Waffle de Cenoura Suco de Uva	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Bolo de Banana Suco de Maçã	Galinhão (pão de cachorro quente com molho de frango e cenoura)
SEMANA 3	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Lanche 1 08:00	Leite Fruta	Pão Integral com Requeijão Fruta	Leite Fruta	Pão Integral com Pasta de Amendoim Fruta	Leite Fruta
Almoço 10:30h	Carreteiro com Carne em Cubos Pepino	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Macarrão à Bolonhesa Brócolis	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Carne Suína Tomate
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	Waffle de Beterraba Suco de Maçã	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Bolo de Laranja Suco de Maçã	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura
SEMANA 4	30/01	31/01	01/02	02/02	03/02
Lanche 1 08:00	Leite Fruta	Pão Integral com Pasta de Amendoim Fruta	Leite Fruta	Pão Integral com Requeijão Fruta	Leite Fruta

Almoço 10:30h	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Polenta com Carne Moída Cenoura	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Ovo Cozido Tomate	Sopa de Feijão com Legumes e Frango
Lanche 2 13:30h	PALESTRA PARA FUNCIONÁRIOS	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 3 14:00h	PALESTRA PARA FUNCIONÁRIOS	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00 h	PALESTRA PARA FUNCIONÁRIOS	Pão de Queijo	Pão Integral com Requeijão Suco de Uva	Bolo de Laranja Suco de Maçã	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 / PARA ALÉRGICOS AO OVO: LANCHES SEM OVO OU PREPARADOS COM OVO DE LINHAÇA.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 PROPOSTAS DE CARDÁPIO – JANEIRO 2023
PRÓ-INFÂNCIA AQUARELA (6 a 8 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
SEMANA 1	09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Desjejum 07:30h	RECESSO	RECESSO	Leite	Leite	Leite
Lanche 08:15h	RECESSO	RECESSO	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta
Almoço 10:20h	RECESSO	RECESSO	Polenta com Carne Moida Beterraba	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne em Cubos Abóbora
Lanche 1 13:30h	RECESSO	RECESSO	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:30h	RECESSO	RECESSO	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 3 16:00h	RECESSO	RECESSO	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Purê de Abóbora com Carne Moida	Sopa de Legumes com Massa e Frango
SEMANA 2	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
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 10:20h	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Brócolis	Polenta com Carne Moida Beterraba	Galinhada Cenoura	Sopa de Canjiquinha com Legumes e frango
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:30h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 3 16:00h	Carreteiro com Carne em Cubos Cenoura	Purê de Abóbora com Carne Moida	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Polenta com Carne Moida Cenoura	Purê de Abóbora com Carne Moida
SEMANA 3	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
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 10:20h	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Polenta com Carne Moida Brócolis	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Carne Suína Cenoura
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:30h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 3 16:00h	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Galinhada Cenoura	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne Moida Beterraba	Purê de Abóbora com Carne Moida

SEMANA 4	30/01	31/01	01/02	02/02	03/02
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 10:20h	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Polenta com Carne Moída e Cenoura	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Ovo Cozido Beterraba	Sopa de Feijão com Legumes e Frango
Lanche 1 13:30h	PALESTRA PARA FUNCIONÁRIOS	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:30h	PALESTRA PARA FUNCIONÁRIOS	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 3 16:00h	PALESTRA PARA FUNCIONÁRIOS	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Purê de Abóbora com Carne Moída	Polenta com Carne Moída Cenoura	Creme de Mandioca e Cenoura com Carne Moída

- 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.
- LEITE: MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL (LEVANDO EM CONSIDERAÇÃO CONDIÇÕES CLÍNICAS DA CRIANÇA, COMO INTOLERÂNCIA À LACTOSE, APLV E OUTRAS)