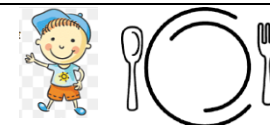




PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – MARÇO 2023  
**EMEF**



Semana 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	06/03	07/03	08/03	09/03	10/03
<b>Lanche</b> 8:45h / 15h	Biscoito Salgado Iogurte de Morango  Fruta	Arroz, Lentilha, Carne Suína Alface/Tomate	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Carreteiro com Carne Moída e Batata  Vagem	Galinhão (pão francês molho de frango)  Suco de Uva  Fruta
Semana 2	13/03	14/03	15/03	16/03	17/03
<b>Lanche</b> 8:45h / 15h	Rosquinha de Polvilho Leite com Capuccino  Fruta	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Rúcula/Repolho	Macarrão Caseiro à Bolonhesa  Beterraba	Arroz, Feijão Carioca, Frango com Molho  Pepino	Bolacha Caseira  Fruta
Semana 3	20/03	21/03	22/03	23/03	24/03
<b>Lanche</b> 8:45h / 15h	Biscoito Doce Leite com Café  Fruta	Arroz, Strogonoff de Gado Alface/Cenoura	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Galinhada  Repolho Roxo	Cachorro Quente com Carne Moída  Suco de Maracujá  Fruta
Semana 4	27/03	28/03	29/03	30/03	31/03
<b>Lanche</b> 8:45h / 15h	Cereal Matinal “sucrilhos” com Leite  Fruta	*Polenta Recheada Assada (recheio de carne moída, proteína de soja e queijo)	Carreteiro com Carne em Cubos  Beterraba	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Sanduíche Natural (pão integral, mortadela de frango, queijo e tomate)  Fruta

- 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 INTOLERANTES AO LEITE / BISCOITO E IOGURTE ZERO AÇÚCAR PARA DIABÉTICOS.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
 PROPOSTAS DE CARDÁPIO – MARÇO 2023  
**CEI PEQUENO PRÍNCIPE**

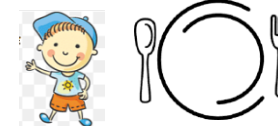


	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Semana 1</b>	<b>06/03</b>	<b>07/03</b>	<b>08/03</b>	<b>09/03</b>	<b>10/03</b>
<b>Lanche</b> <b>8:45h / 15h</b>	Biscoito Doce Iogurte de Morango  Fruta	Arroz, Lentilha, Carne Suína Alface/Tomate	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Carreteiro com Carne Moída e Batata Cenoura	Galinhão (pão francês molho de frango)  Fruta
<b>Semana 2</b>	<b>13/03</b>	<b>14/03</b>	<b>15/03</b>	<b>16/03</b>	<b>17/03</b>
<b>Lanche</b> <b>8:45h / 15h</b>	Rosquinha de Polvilho Leite com Capuccino  Fruta	Arroz, Feijão Carioca, Omelete com Legumes	Macarrão Caseiro à Bolonesa Beterraba	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Bolacha Caseira Suco de Maracujá  Fruta
<b>Semana 3</b>	<b>20/03</b>	<b>21/03</b>	<b>22/03</b>	<b>23/03</b>	<b>24/03</b>
<b>Lanche</b> <b>8:45h / 15h</b>	Biscoito Salgado Leite com Café  Fruta	Arroz, Strogonoff de Frango Alface/Tomate	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Galinhada Vegem/Cenoura	Cachorro Quente com Carne Moída  Fruta
<b>Semana 4</b>	<b>27/03</b>	<b>28/03</b>	<b>29/03</b>	<b>30/03</b>	<b>31/03</b>
<b>Lanche</b> <b>8:45h / 15h</b>	Cereal Matinal “sucrilhos” com Leite  Fruta	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Pepino	Polenta com Carne Moída Cenoura	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba	Sanduíche Natural (pão integral, mortadela de frango, queijo e tomate)  Fruta

- 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 INTOLERANTES AO LEITE / BISCOITO ZERO AÇÚCAR PARA DIABÉTICOS.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – MARÇO 2023



**CEI CANTINHO ALEGRE**

SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	06/03	07/03	08/03	09/03	10/03
<b>Lanche 1</b> 08:00h	Grissini Integral Suco de Uva	Ventilha de Queijo Leite com Capuccino	Pão Integral com Requeijão Leite com Chocolate	Rosquinha de Polvilho Leite com Capuccino	Bolacha Caseira Simples Suco de Maçã
<b>Almoço</b> 10:30h	Polenta com Carne Moída Beterraba Fruta	Arroz, Lentilha, Carne Suína Alface/Tomate  Fruta	Sopa de Legumes com Massa e Frango  Fruta	Carreteiro com Carne Moída e Batata Repolho  Fruta	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos Fruta
<b>Lanche 2</b> 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Jantar</b> 16:00h	Pão Francês com Geleia	Bolo de Laranja Suco de Abacaxi	Bolacha Caseira Leite com Capuccino	Sagu com Suco de Uva Biscoito Salgado	Sanduíche Natural (Pão Francês, Mortadela de Frango, Queijo, Tomate)
SEMANA 2	13/03	14/03	15/03	16/03	17/03
<b>Lanche 1</b> 08:00h	Palito Salgado Suco de Maçã	Biscoito de Blueberry Leite com Chocolate	Pão Integral com Requeijão Leite com Capuccino	Rosquinha de Polvilho Leite com Chocolate	Bolacha Caseira Suco de Maçã
<b>Almoço</b> 10:30h	Sopa de Legumes com Massa e Frango Fruta  Frutas	Arroz, Feijão Carioca, Omelete com Legumes Fruta	Macarrão Caseiro à Bolonesa Beterraba Fruta	Sopa de Feijão com Legumes e Frango Fruta	Galinhada Repolho Fruta
<b>Lanche 2</b> 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Jantar</b> 16:00h	Pão Francês com Maionese Caseira	Bolo de Cenoura Suco de Maracujá	Bolacha Caseira Simples Leite com Chocolate	Pão Integral com Melado Suco de Uva	Galinhão (pão de cachorro- quente com molho de frango e cenoura)
SEMANA 3	20/03	21/03	22/03	23/03	24/03
<b>Lanche 1</b> 08:00h	Grissini Integral Suco de Uva	Ventilha de Queijo Leite com Capuccino	Pão Integral com Requeijão Leite com Chocolate	Rosquinha de Polvilho Leite com Capuccino	Bolacha Caseira Simples Suco de Maçã
<b>Almoço</b> 10:30h	Sopa de canjiquinha com Legumes e Frango  Fruta	Arroz, Strogonoff de Frango Alface  Fruta	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos  Fruta	Galinhada Vegetal/Cenoura  Fruta	Arroz, Feijão, Peixe Pepino Fruta

<b>Lanche 2 14:00h</b>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Jantar 16:00h</b>	Pão Francês com Melado	Bolo de Laranja Suco de Abacaxi	Bolacha Caseira Leite com Capuccino	Sagu com Suco de Uva Biscoito Salgado	Cachorro Quente com Carne Moída e Cenoura
<b>Semana 4</b>	<b>27/03</b>	<b>28/03</b>	<b>29/03</b>	<b>30/03</b>	<b>31/03</b>
<b>Lanche 1 08:00h</b>	Palito Salgado Leite com Chocolate	Biscoito Salgado Leite com Capuccino	Rosquinha de Polvilho Leite com Chocolate	Pão Integral com Melado Suco de Maçã	Bolo de Cenoura Suco de Uva
<b>Almoço 10:30h</b>	Sopa de Legumes com Massa e Frango  Fruta	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Alface/Repolho Fruta	Polenta com Carne Moída Pepino Fruta	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba Fruta	Sopa de Feijão com Legumes e Frango Fruta
<b>Lanche 2 14:00h</b>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Jantar 16:00h</b>	Pão Francês com Maionese Caseira	Bolo de Cenoura Suco de Maçã	Pão Integral com Requeijão Suco de Uva	Bolacha Caseira Leite com Capuccino	Sanduiche Natural (Pão Francês, Mortadela de Frango, Queijo, Tomate)

- 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 INTOLERANTES AO LEITE / BISCOITO ZERO AÇÚCAR PARA DIABÉTICOS.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
 PROPOSTAS DE CARDÁPIO – MARÇO 2023  
**CEI TRENZINHO ALEGRE**



SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	06/03	07/03	08/03	09/03	10/03
<b>Lanche 1</b> 08:00h	Grissini Integral Fruta	Biscoito de Polvilho e Batata Doce Leite com Cacau em Pó  Fruta	Pão Integral com Requeijão Fruta	Rosquinha de Polvilho Leite com Capuccino  Fruta	Bolacha Caseira Simples Fruta
<b>Almoço</b> 10:15h	Polenta com Carne Moída Beterraba	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Carreteiro com Carne Moída e Batata Repolho	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos
<b>Lanche 2</b> 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Jantar</b> 16:00h	Pão de Queijo	Bolo de Laranja Suco de Uva	Bolacha Caseira Simples Leite com Cacau em Pó	Sagu com Suco Integral de Uva Palito Salgado	Cachorro Quente com Carne Moída e Cenoura
SEMANA 2	13/03	14/03	15/03	16/03	17/03
<b>Lanche 1</b> 08:00h	Palito Salgado Fruta	Ventilha de Queijo Leite com Cacau em Pó Fruta	Pão Integral com Requeijão Fruta	Rosquinha de Polvilho Leite com Capuccino Fruta	Bolacha Caseira Simples Fruta
<b>Almoço</b> 10:15h	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Lentilha, Carne Suína Alface/Tomate	Macarrão Caseiro à Bolonesa Beterraba	Arroz, Feijão Carioca, Frango com Molho Pepino	Galinhada Repolho
<b>Lanche 2</b> 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Jantar</b> 16:00h	Pão de Queijo	Bolo de Cenoura Suco de Maçã	Bolacha Caseira Simples Leite com Cacau em Pó	Sagu com Suco Integral de Uva Grissini Integral	Galinhão (pão de cachorro quente com molho de frango e cenoura)
SEMANA 3	20/03	21/03	22/03	23/03	24/03
<b>Lanche 1</b> 08:00h	Grissini Integral Fruta	Biscoito de Polvilho e Batata Doce Leite com Cacau em Pó Fruta	Pão Integral com Requeijão Fruta	Rosquinha de Polvilho Leite com Capuccino Fruta	Bolacha Caseira Simples Fruta
<b>Almoço</b> 10:15h	Sopa de canjiquinha com Legumes e Frango	Arroz, Strogonoff de Frango Alface	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Galinhada Vegetal/Cenoura	Arroz, Feijão, Peixe Pepino
<b>Lanche 2</b> 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

<b>Jantar 16:00h</b>	Pão de Queijo	Bolo de Laranja Suco de Uva	Bolacha Caseira Simples Leite com Cacau em Pó	Sagu com Suco Integral de Uva Palito Salgado	Cachorro Quente com Carne Moída e Cenoura
<b>Semana 4</b>	<b>27/03</b>	<b>28/03</b>	<b>29/03</b>	<b>30/03</b>	<b>31/03</b>
<b>Lanche 1 08:00h</b>	Palito Salgado Fruta	Ventilha de Queijo Leite com Cacau em Pó  Fruta	Pão Integral com Requeijão  Fruta	Rosquinha de Polvilho Leite com Capuccino  Fruta	*Bolacha de Batata Doce  Fruta
<b>Almoço 10:30h</b>	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Alface/Repolho	Polenta com Carne Moída Pepino	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba	Sopa de Feijão com Legumes e Frango
<b>Lanche 2 14:00h</b>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Jantar 16:00h</b>	Pão de Queijo	Bolo de Cenoura Suco de Maçã	Bolacha Caseira Simples Leite com Cacau em Pó	Sagu com Suco de Uva Grissini Integral	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.
- 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 2023  
**CEI CRIANÇA FELIZ**



SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	06/03	07/03	08/03	09/03	10/03
<b>Lanche 1</b> 08:00	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano  Frutas  Biscoito de Polvilho e Batata Doce	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano  Frutas  Ventilha de Queijo	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano  Frutas  Pão Integral com Requeijão	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano  Frutas  Grissini Integral	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano  Frutas  Rosquinha de Polvilho
<b>Almoço</b> 10:15h	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Carreteiro com Carne em Cubos Pepino	Macarrão à Bolonhesa Beterraba	Arroz, Feijão, Carne Suína em Cubos Repolho	Sopa de Lentilha com Legumes e Frango
<b>Lanche 2</b> 13:15h	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano
<b>Lanche 3</b> 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Jantar</b> 16:00 h	Pão de queijo  Sopa de Legumes com Massa e Frango (até 9 meses)	Bolo de Laranja Suco de Maçã  Polenta com Carne Moída e Cenoura (Até 9 meses)	Cachorro Quente com Carne Moída  Creme de Abóbora com Carne Moída (Até 9 meses)	Sanduíche Natural (pão integral, ovo, queijo e tomate)  Sopa de Feijão com Legumes e Carne em Cubos (Até 9 meses)	Bolacha Caseira Simples Suco de Uva  Sopa de Lentilha com Legumes e Frango (Até 9 meses)
SEMANA 2	13/03	14/03	15/03	16/03	17/03
<b>Lanche 1</b> 08:00	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano  Frutas  Biscoito de Polvilho e Batata Doce	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano  Frutas  Ventilha de Queijo	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano  Frutas  Pão Integral com Requeijão	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano  Frutas  Palito Salgado	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano  Frutas  Rosquinha de Polvilho
<b>Almoço</b> 10:15h	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Cenoura	Polenta com Carne Moída Beterraba	Galinhada Abóbora	Sopa de Feijão com Legumes e Frango
<b>Lanche 2</b> 13:15h	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano
<b>Lanche 3</b> 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Jantar</b> 16:00 h	Pão de queijo  Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango (Até 9 meses)	*Bolo de Banana e Maçã (sem açúcar) Suco de Uva  Creme de Mandioca com Cenoura e Carne Moída	Galinhão (pão francês com molho de frango e cenoura)  Polenta com Carne Moída e Beterraba (Até 9 meses)	Sagu com Suco de Uva Grissini Integral  Creme de Abóbora com Carne Moída (Até 9 meses)	Bolacha Caseira Simples Suco de Maçã  Sopa de Feijão com Legumes e Frango (Até 9 meses)
SEMANA 3	20/03	21/03	22/03	23/03	24/03
<b>Lanche 1</b> 08:00	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano

	Frutas Biscoito de Polvilho e Batata Doce	Frutas Ventilha de Queijo	Frutas Pão Integral com Requeijão	Frutas Grissini Integral	Frutas Rosquinha de Polvilho
<b>Almoço 10:15h</b>	Sopa de canjiquinha com Legumes e Frango	Arroz, Strogonoff de Frango Alface	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Galinhada Vegem/Cenoura	Arroz, Feijão, Peixe Pepino
<b>Lanche 2 13:15h</b>	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano
<b>Lanche 3 14:00h</b>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Jantar 16:00 h</b>	Pão de queijo Sopa de Legumes com Massa e Frango (até 9 meses)	Bolo de Cenoura Suco de Maçã Sopa de Feijão com Legumes e Frango (Até 9 meses)	Cachorro Quente com Carne Moída Polenta com Carne Moída e Cenoura (Até 9 meses)	Sanduíche Natural (pão integral, ovo, queijo e tomate) Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango (Até 9 meses)	Bolacha Caseira Simples Suco de Uva Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos (Até 9 meses)
<b>SEMANA 4</b>	<b>27/03</b>	<b>28/03</b>	<b>29/03</b>	<b>30/03</b>	<b>31/03</b>
<b>Lanche 1 08:00</b>	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano Frutas Biscoito de Polvilho e Batata Doce	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano Frutas Ventilha de Queijo	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano Frutas Pão Integral com Requeijão	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano Frutas Palito Salgado	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano Frutas Rosquinha de Polvilho
<b>Almoço 10:15h</b>	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Carne Suína Cenoura	Polenta com Carne Moída Repolho	Galinhada Abóbora	Sopa de Feijão com Legumes e Frango
<b>Lanche 2 13:15h</b>	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano	Leite ou Fórmula *fórmula para menores de 1 ano
<b>Lanche 3 14:00h</b>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Jantar 16:00 h</b>	Pão de queijo Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango (Até 9 meses)	*Bolo de Laranja Suco de Uva Sopa de Legumes com Massa e Frango (Até 9 meses)	Galinhão (pão francês com molho de frango e cenoura) Polenta com Carne Moída e Beterraba (Até 9 meses)	Sagu com Suco de Uva Grissini Integral Creme de Abóbora com Carne Moída (Até 9 meses)	Bolacha Caseira Simples Suco de Maçã Sopa de Feijão com Legumes e Frango (Até 9 meses)

#### OBSERVAÇÕES:

**PARA CRIANÇAS DE ATÉ 9 MESES, FRUTAS E VEGETAIS PODEM SER AMASSADOS (NÃO LIQUIDIFICADOS)**

**NÃO OFERECER BISCOITOS OU PÃES PARA CRIANÇAS MENORES DE 9 MESES. AS REFEIÇÕES DEVE CONTER APENAS LEITE, FRUTAS, VEGETAIS E CARNES.**

- 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 – MARÇO 2023  
**PRÓ-INFÂNCIA AQUARELA (Maiores de 9 meses)**



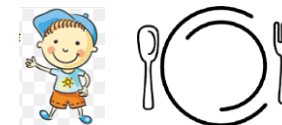
SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	06/03	07/03	08/03	09/03	10/03
<b>Lanche 1</b> 08:00	Leite ou Fórmula  Fruta Pão Integral com Requeijão	Leite ou Fórmula  Fruta Rosquinha de Polvilho	Leite ou Fórmula  Fruta Pão Integral com Pasta de Amendoim	Leite ou Fórmula  Fruta Rosquinha de Polvilho	Leite ou Fórmula Fruta Pão Integral com Requeijão
<b>Almoço</b> 10:15h	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Omelete com Legumes	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne Moída Repolho	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos
<b>Lanche 2</b> 13:00h	Leite ou Fórmula	Leite ou Fórmula	Leite ou Fórmula	Leite ou Fórmula	Leite ou Fórmula
<b>Lanche 3</b> 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Jantar</b> 16:00 h	Pão de queijo	Waffle de Espinafre Suco de Uva	Polenta com Carne Moída Beterraba	*Muffin de Omelete com Legumes	Cachorro Quente com Carne Moída e Cenoura
SEMANA 2	13/03	14/03	15/03	16/03	17/03
<b>Lanche 1</b> 08:00	Leite ou Fórmula  Fruta Pão Integral com Requeijão	Leite ou Fórmula  Fruta Rosquinha de Polvilho	Leite ou Fórmula  Fruta Pão Integral com Pasta de Amendoim	Leite ou Fórmula  Fruta Rosquinha de Polvilho	Leite ou Fórmula Fruta Pão Integral com Requeijão
<b>Almoço</b> 10:15h	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Arroz, Lentilha, Carne Suína Alface/Tomate	Macarrão Caseiro à Bolonhesa Beterraba	Galinhada Repolho	Sopa de Feijão com Legumes e Frango
<b>Lanche 2</b> 13:00h	Leite ou Fórmula	Leite ou Fórmula	Leite ou Fórmula	Leite ou Fórmula	Leite ou Fórmula
<b>Lanche 3</b> 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Jantar</b> 16:00 h	Pão de queijo	Bolo de Maçã Suco de Uva	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Crepioca de Beterraba Suco de Maçã	Galinhão (pão de cachorro quente com molho de frango e cenoura)
SEMANA 3	20/03	21/03	22/03	23/03	24/03
<b>Lanche 1</b> 08:00	Leite ou Fórmula  Fruta Pão Integral com Requeijão	Leite ou Fórmula  Fruta Rosquinha de Polvilho	Leite ou Fórmula  Fruta Pão Integral com Pasta de Amendoim	Leite ou Fórmula  Fruta Rosquinha de Polvilho	Leite ou Fórmula  Fruta Pão Integral com Requeijão
<b>Almoço</b> 10:15h	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Omelete com Legumes	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne em Cubos Repolho	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos

<b>Lanche 2</b> <b>13:00h</b>					
<b>Lanche 3</b> <b>14:00h</b>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Jantar</b> <b>16:00 h</b>	Pão de queijo	Waffle de Beterraba Suco de Maçã	Polenta com Carne Moída Beterraba	*Muffin de Omelete com Legumes	Cachorro Quente com Carne Moída e Cenoura
<b>SEMANA 4</b>	<b>27/03</b>	<b>28/03</b>	<b>29/03</b>	<b>30/03</b>	<b>31/03</b>
<b>Lanche 1</b> <b>08:00</b>	Leite ou Fórmula Fruta	Leite ou Fórmula Fruta	Fruta Pão Integral com Pasta de Amendoim	Fruta Rosquinha de Polvilho	Leite ou Fórmula Fruta
<b>Almoço</b> <b>10:15h</b>	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Arroz, Lentilha, Carne Suína Alface/Tomate	Macarrão Caseiro à Bolonesa Beterraba	Galinhada Repolho	Sopa de Feijão com Legumes e Frango
<b>Lanche 2</b> <b>13:00h</b>	Leite ou Fórmula	Leite ou Fórmula	Leite ou Fórmula	Leite ou Fórmula	Leite ou Fórmula
<b>Lanche 3</b> <b>14:00h</b>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Jantar</b> <b>16:00 h</b>	Pão de queijo	Bolo de Batata Doce e Aveia Suco de Uva	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Crepioca de Cenoura Suco de Uva	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 – MARÇO 2023  
**PRÓ-INFÂNCIA AQUARELA (6 a 9 meses)**



	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>SEMANA 1</b>	<b>06/03</b>	<b>07/03</b>	<b>08/03</b>	<b>09/03</b>	<b>10/03</b>
<b>Lanche 08:00h</b>	Fórmula Infantil Papa de Fruta	Fórmula Infantil Papa de Fruta	Fórmula Infantil Papa de Fruta	Fórmula Infantil Papa de Fruta	Fórmula Infantil Papa de Fruta
<b>Almoço 10:15h</b>	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Omelete com Legumes	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne Moída Abóbora	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos
<b>Lanche 1 13:00h</b>	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil
<b>Lanche 2 14:00h</b>	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta
<b>Jantar 16:00h</b>	Polenta com Carne Moída Beterraba	Creme de Mandioca com Cenoura e Carne Moída	Polenta com Carne Moída Beterraba	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Creme de Abóbora com Carne Moída
<b>SEMANA 2</b>	<b>13/03</b>	<b>14/03</b>	<b>15/03</b>	<b>16/03</b>	<b>17/03</b>
<b>Lanche 08:00h</b>	Fórmula Infantil Papa de Fruta	Fórmula Infantil Papa de Fruta	Fórmula Infantil Papa de Fruta	Fórmula Infantil Papa de Fruta	Fórmula Infantil Papa de Fruta
<b>Almoço 10:15h</b>	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Arroz, Lentilha, Carne Suína Cenoura	Macarrão Caseiro à Bolonesa Beterraba	Galinhada Abóbora	Sopa de Feijão com Legumes e Frango
<b>Lanche 1 13:00h</b>	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil
<b>Lanche 2 14:00h</b>	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta
<b>Jantar 16:00h</b>	Polenta com Carne Moída Cenoura	Creme de Mandioca com Cenoura e Carne Moída	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Polenta com Carne Moída Beterraba	Creme de Abóbora com Carne Moída
<b>SEMANA 3</b>	<b>20/03</b>	<b>21/03</b>	<b>22/03</b>	<b>23/03</b>	<b>24/03</b>
<b>Lanche 08:00h</b>	Fórmula Infantil Papa de Fruta	Fórmula Infantil Papa de Fruta	Fórmula Infantil Papa de Fruta	Fórmula Infantil Papa de Fruta	Fórmula Infantil Papa de Fruta
<b>Almoço 10:15h</b>	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Omelete com Legumes	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne Moída Abóbora	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos
<b>Lanche 1 13:00h</b>	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil
<b>Lanche 2 14:00h</b>	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta
<b>Jantar 16:00h</b>	Polenta com Carne Moída Beterraba	Creme de Mandioca com Cenoura e Carne Moída	Polenta com Carne Moída Beterraba	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Creme de Abóbora com Carne Moída
<b>SEMANA 4</b>	<b>27/03</b>	<b>28/03</b>	<b>29/03</b>	<b>30/03</b>	<b>31/03</b>
<b>Lanche 08:00h</b>	Fórmula Infantil Papa de Fruta	Fórmula Infantil Papa de Fruta	Fórmula Infantil Papa de Fruta	Fórmula Infantil Papa de Fruta	Fórmula Infantil Papa de Fruta
<b>Almoço</b>	Sopa de Legumes com	Arroz, Lentilha, Carne	Macarrão Caseiro à	Arroz, Feijão Carioca,	Galinhada

<b>10:15h</b>	Massa e Frango	Suína Beterraba	Bolonhesa Beterraba	Frango com Molho Abóbora	Repolho
<b>Lanche 1 13:00h</b>	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil
<b>Lanche 2 14:00h</b>	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta
<b>Jantar 16:00h</b>	Polenta com Carne Moída Cenoura	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Creme de Mandioca com Cenoura e Carne Moída	Polenta com Carne Moída Beterraba	Sopa de Legumes com Massa 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.
- LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE E LEITE VEGETAL (SOJA OU COCO) PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA.