



PREFEITURA MUNICIPAL DE MOCOCA

ESTADO DE SÃO PAULO

Seção de Nutrição e Alimentação Escolar


Rua Wilson Figueiredo de Souza, s/ nº - Francisco Garófalo – CEP – 13736-860 - Tel (19) 36655826

CARDÁPIO BERÇÁRIO II E MATERNAL I – INTEGRAL - 2022

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café Manhã: a partir das 7h30	Leite integral puro ou com cacau 100% Fruta	Leite integral puro ou com cacau 100% Fruta	Leite integral puro ou com cacau 100% Fruta	Leite integral puro ou com cacau 100% Fruta	Leite integral puro ou com cacau 100% Fruta
25/07 à 29/07 Horários sugeridos: a partir das 10:30 h	RECESSO	RECESSO	Arroz/Feijão Ovo mexido	Arroz/Feijão Quibe ou carne moída cozida Salada de cenoura	Macarronada com coxinha Repolho refogado ou salada Suco
1/08 à 05/08 Horário sugeridos: a partir das 10:30h	Arroz/Feijão Salada de ovos com legumes	Arroz Feijão preto com pernil Couve refogada	Arroz/Feijão Coxa grelhada ou assada Salada de repolho	Arroz Carne de panela c/ batata Salada de beterraba	Macarronada c/ carne Salada de cenoura Suco
08/08 à 12/08 Horário sugeridos: a partir das 10:30 h	Arroz/Feijão Virado de cenoura com ovos	Polenta c/ molho de Carne suína c/ legumes	Arroz/Feijão Sassami grelhado na panela Cenoura cozida	Arroz Peixe ensopado c/ batata e tomate	Sopa de feijão c/ carne, legumes e macarrão Suco
15/08 à 19/08 Horário sugeridos: a partir das 10:30 h	Arroz/Feijão Salada de ovos com legumes	Arroz/Feijão Pernil Grelhado c/ cebola Chuchu refogado	Risoto de frango c/ legumes	Arroz/Feijão Bife de Panela Salada de alface	Macarronada c/ molho de carne Salada de repolho Suco
Café da tarde (horário sugerido: a partir das 14: 30h)	Leite integral ou com cacau 100% Fruta (servir separada ou batida com leite)	Suco Torta de legumes (opcional c/ carne bovina ou frango)	Mingau c/ fruta	Suco Torta de legumes (opcional c/ carne bovina ou frango)	Suco Ovo mexido ou omelete de forno

A ordem das preparações poderá ser alterada se necessário. Havendo sobra de legumes eles podem ser aproveitados em molhos, no arroz ou junto com os outros do cardápio. As sobras de frutas também podem ser aproveitadas junto a saladas.

O leite pode ser batido com fruta ou polpa.


Sandra Sampaio Moreira Flogas
NUTRICIONISTA
CRM 6135