



PREFEITURA DE NOVA TRENTO
Secretaria Municipal de Educação
CARDÁPIO CRECHES - OUTUBRO/ 2024



Semana: 01.10 a 04.10, 14.10 a 18.10, 29.10 e 31.10 28.10 – FERIADO – DIA DO SERVIDOR PÚBLICO

Refeição	2ª Feira 14.10	3ª Feira 01.10/15.10/29.10	4ª Feira 02.10/16.10/30.01	5ª Feira 03.10/17.10/31.10	6ª Feira 04.10/18.10
8:00 Lanche manhã	Mamão Leite Rosquinha de polvilho	Maçã Vitamina de frutas Pão caseiro	Banana Leite Pão caseiro	Laranja lima Vitamina de frutas Sanduíche (pão caseiro com queijo, tomate)	Melancia Leite Pão caseiro c/ doce de frutas s/ açúcar
10:30 Almoço	Carreteiro (iscas de carne, arroz) Repolho refogado Tomate/Pepino	Arroz, lentilha c/ cenoura Carne moída refogada Alface/Beterraba ralada	Arroz, feijão , Farofa de ovo, Legumes refogados (batata doce, abobrinha, tomate, cebola, temp. verde) Chicória	Arroz, feijão Filé de peixe Jardineira de legumes (cenoura, chuchu, abobrinha) Espinafre/Rúcula	Frango ao molho de tomate Macarrão Acelga/Cenoura cozida
14:00 Lanche Tarde	FRUTAS Pão caseiro	FRUTAS Sanduíche (pão caseiro com queijo, tomate)	FRUTAS Batata doce assada	FRUTAS Rosquinha de polvilho	FRUTAS Bolo de frutas s/ açúcar
Janta 16:00	Minestra (cenoura, chuchu, arroz, feijão) Laranja	Macarrão ao molho de tomate Frango assado Espinafre e tomate	Polenta Carne moída ensopada Legumes refogados (batata doce, cenoura, berinjela) Couve/Tomate	Sopa de legumes (arroz, cenoura, chuchu, abobrinha)	Arroz, feijão Isclas de carne aceboladas Purê de abóbora Alface

Semana: 07/10 a 11/10 e 21/10 a 25/10

Refeição	2ª Feira 07.10/21.10	3ª Feira 08.10/22.10	4ª Feira 09.10/23.10	5ª Feira 10.10/24.10	6ª Feira 11.10/25.10
8:00 Lanche manhã	Maçã Leite Bolo de laranja S/ AÇÚCAR	Melancia Leite Pão caseiro c/ doce de frutas s/ açúcar	Mamão Leite Misto (pão caseiro com queijo, tomate)	Banana Leite Pão caseiro	Laranja lima Vitamina de frutas Pão caseiro
10:30 Almoço	Arroz, iscas de carne ensopada Alface/Tomate	Arroz, feijão, Aipim cozido Carne moída refogada Repolho ralado/Cenoura cozida	Polenta Frango ensopado c/ batata Espinafre/ Cenoura ralada	Arroz, feijão Isclas refogadas Rúcula/Beterraba ralada	Arroz, feijão c/ carne suína, Abobrinha refogada Pepino/Berinjela
14:00 Lanche Tarde	FRUTAS Pão de queijo	FRUTAS Danoninho saudável (banana, morango congelado e iogurte natural)	FRUTAS Buraco quente (pão francês c/ carne moída)	FRUTAS Suco de uva c/ iogurte Pizza napolitana	FRUTAS Torta de carne c/ legumes (cenoura, vagem, brócolis)
Janta 16:00	Minestra (feijão, arroz, cenoura, batata) Laranja	Risoto de frango (arroz, frango, cenoura, vagem) Pepino/Beterraba cozida	Arroz, feijão Farofa de ovo Cenoura refogada com temp. verde Repolho ralado/Chuchu	Canja (frango, batata, chuchu, cenoura, arroz)	Macarrão c/ carne moída Alface/Beterraba ralada

Obs1. As frutas e as verduras poderão ser substituídas conforme a época, a disponibilidade das mesmas e a produção da horta.

Obs2. Quando houver fruta no cardápio, esta será oferecida primeira.

Obs3. Todas as preparações e os alimentos servidos são sem adição de açúcar e redução de sal.

Carolina Sardá Estuqui
Nutricionista CRN10 – 0661

