**MUNICÍPIO DE MARUMBI/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO CMEI JOVINA ROQUE DE REZENDE –MAIO 2023**

*Nutricionista Erica Cristina V Mendes – CRN-8 10957*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SEGUNDA-FEIRA**  **01/05** | **TERÇA-FEIRA**  **02/05** | **QUARTA-FEIRA**  **03/05** | **QUINTA-FEIRA**  **04/05** | **SEXTA-FEIRA**  **05/05** |
| **LANCHE**  **MANHÃ/TARDE** | **FERIADO** | Arroz branco;  Feijão carioca;  Avos mexidos;  Salada de batata com cenoura cozida; | Polenta cremosa com carne moída;  Legumes/salada;  **Sobremesa: fruta**; | Arroz branco;  Feijão cozido com beterraba;  Carne de porco assada;  Salada de repolho com abacaxi; | Pão com carne moída;  Suco polpa;  **Sobremesa: fruta** |
|  | **SEGUNDA-FEIRA**  **08/05** | **TERÇA-FEIRA**  **09/05** | **QUARTA-FEIRA**  **10/05** | **QUINTA-FEIRA**  **11/05** | **SEXTA-FEIRA**  **12/05** |
| **LANCHE**  **MANHÃ/TARDE** | Canja de galinha com legumes (arroz, peito de frango, tomate, abóbora cabotiá, batata, cenoura); | Polenta cremosa com carne moída;  Legumes/ salada;  **Sobremesa: fruta** | Arroz branco;  Feijão carioca;  Iscas de frango acebolada;  Salada de folhas; | Arroz branco;  Feijão carioca;  Carne de panela com batata;  Salada de folhas;  **Sobremesa: fruta** | Macarronada com carne moída;  Salada de beterraba cozida; |
| ***Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.***   * **Cardápio sujeito a alterações devido à disponibilidade dos alimentos;** * **Cardápio com aproximadamente 300 kcal/dia** | | | | | |

**MUNICÍPIO DE MARUMBI/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO CMEI JOVINA ROQUE DE REZENDE –MAIO 2023**

*Nutricionista Erica Cristina V Mendes – CRN-8 10957*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SEGUNDA-FEIRA**  **15/05** | **TERÇA-FEIRA**  **16/05** | **QUARTA-FEIRA**  **17/05** | **QUINTA-FEIRA**  **18/05** | **SEXTA-FEIRA**  **19/05** |
| **LANCHE**  **MANHÃ/TARDE** | Arroz branco;  Feijão carioca;  Omelete de forno com legumes;  Salada de folhas; | Arroz branco;  Feijão carioca;  Cubos de frango ao molho;  Legumes/salada;  **Sobremesa: fruta;** | Lanchinho saudável;  (Hamburguer caseiro assado, alface, tomate, pão francês);  Suco polpa; | Arroz nutritivo (arroz, cheiro verde, cenoura, frango desfiado);  Salada de repolho com abacaxi; | Sopa de macarrão com legumes e carne bovina;  **Sobremesa: arroz doce;** |
|  | **SEGUNDA-FEIRA**  **22/05** | **TERÇA-FEIRA**  **23/05** | **QUARTA-FEIRA**  **24/05** | **QUINTA-FEIRA**  **25/05** | **SEXTA-FEIRA**  **26/05** |
| **LANCHE**  **MANHÃ/TARDE** | Arroz branco;  Feijão carioca;  Carne moída com cenoura;  Salada de repolho; | Canja de galinha com legumes (arroz, peito de frango, tomate, abóbora cabotiá, batata, cenoura);  **Sobremesa: fruta;** | Pão com carne moída;  Suco polpa;  **Sobremesa: fruta** | Polenta cremosa;  Carne moída com cenoura ao molho;  Legumes/ salada;  **Sobremesa: fruta;** | Macarronada;  Coxa e sobrecoxa assada;  Purê de batata;  Salada; |
| ***Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.***   * **Cardápio sujeito a alterações devido à disponibilidade dos alimentos;** * **Cardápio com aproximadamente 300 kcal/dia** | | | | | |

**MUNICÍPIO DE MARUMBI/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO CMEI JOVINA ROQUE DE REZENDE –MAIO 2023**

*Nutricionista Erica Cristina V Mendes – CRN-8 10957*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SEGUNDA-FEIRA**  **29/05** | **TERÇA-FEIRA**  **30/05** | **QUARTA-FEIRA**  **31/05** | **QUINTA-FEIRA**  **01/06** | **SEXTA-FEIRA**  **02/06** |
| **LANCHE**  **MANHÃ/TARDE** | Arroz branco;  Feijão carioca;  Polenta cremosa;  Carne moída;  Salada; | Arroz branco;  Feijão carioca;  Iscas de frango acebolado;  Legumes/ salada;  **Sobremesa: fruta** | Arroz Branco;  Feijão Carioca;  Ovo Mexido;  Farofa Colorida;  Legumes / Salada; | Arroz branco;  Feijão carioca;  Paleta suína acebolada;  Farofa de legumes;  salada; | Macarronada com carne moída;  Salada cozida de batata com cenoura;  **Sobremesa: Fruta;** |

**HAMBURGUER CASEIRO**

1 Kg de carne moída;

1 cebola batida no liquidificador (creme de cebola);

4 dentes de alho picado;

Sal, pimenta e orégano a gosto;

Misture todos os ingredientes e molde em formato de mini hamburguer;

Em uma frigideira antiaderente, deixe o hamburguer grelhar usando a gordura da própria carne;