

PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO RINCÃO - SC
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ASSISTÊNCIA SOCIAL
CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL
Período: Agosto a Outubro de 2024



Horário: 8:30hr	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã	Biscoitos variados Leite c/ café Fruta	Bolo de milho c/ linhaça e fibra de trigo* Fruta e iogurte	Pão torrado c/ nata e orégano Leite com cacau Fruta variada	Bolo de Banana com Casca Leite c/ café Fruta variada	Pão torrado c/ geleia Vitamina de fruta Fruta variada

Horário: 12:00 hr

ALMOÇO	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Risoto de frango c/ legumes Saladas cruas**	Macarronada integral c/ Frango Xadrez e molho Salada mista* e Salada cozida*	Carreteiro c/ iscas e legumes variados Salada mista* crua	Macarronada c/ frango ao molho e legumes Salada mista*
3ª feira	Minestra com legumes Ovo cozido colorido* Salada cruas Salada mista* verde e cozida*	Arroz*/feijão* Batata doce chips assada c/ orégano Isclas ao molho Salada mista*	Feijão Purê de mandioca* (aipim) Carne porco assada com legumes temperada Salada mista*	Minestrone Batata palito assada com orégano Farofa nutritiva* Salada cruas
4ª feira	Macarronada c/ carne moída ao molho Salada mista* e Salada cozida	Minestrone com legumes e massa conchinha Farofa Nutritiva* Salada cruas	Feijão*/Arroz* Isclas com abobrinha italiana Salada mista* e Salada cozida*	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro
5ª feira	Risoto de Filé de Tilápia Farofa de talos* Saladas variadas	Arroz / Feijão temperado Carne de moída Salada mista e Salada cozida*	Feijão*/Arroz* Peixe assado com legumes Salada mista*	Polenta mole c/ carne moída e legumes Arroz Salada mista* e cozida*
6ª feira	Arroz / Feijão Estrogonoff de isclas Salada mista* e cozida*	Creme de moranga com frango desfiado Arroz/feijão Saladas variadas.	Minestra de massa c/ legumes Ovo* cozido colorido Farofa de talos* Saladas cruas*	Canja de galinha desfiada com legumes * (para dias frios) Farofa Nutritiva c/ aveia*



LANCHE DA TARDE

Horário: 15hr	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Leite com cacau Biscoitos variados Fruta picadas	Biscoito de Polvilho e batata doce cozida + Fruta Suco Orgânico Uva*	Bolo de cacau integral Café com leite Fruta	Milk shake de Morango c/ Banana* e Batata doce cozida pra engrossar Biscoito integral
3ª feira	Bolo salgado integral (receita Epagri) Suco Orgânico Uva* Fruta	Pudim de chocolate c/ Aveia e Frutas (banana, laranja e mamão)* Biscoito integral	Pão de queijo falso de Batata Doce Suco Laranja * Fruta (maçã)	Chocolate quente falso Wafflers Frutas picadas
4ª feira	* Cachorro quente* c/ carne moída e legumes (cenoura, chuchu...) Suco de Uva Orgânico *	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico	Pão de cachorro quente c/ carne moída Suco Natural com polpa de frutas	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico *
5ª feira	Bolo milho* c/ uva passa, ameixa Vitamina de Frutas Frutas picadas	Cuca de Banana c/ canela, fibra de trigo, ameixa e uva passa Suco de polpa de frutas	Biscoito doce variado com Milk shake de Banana*, Morango e Batata doce cozida* para ficar cremoso	Bolo de frutas integral Iogurte Frutas picadas
6ª feira	Salada de frutas com fibras Creme de Mingau Bolacha salgada integral (maçã, banana, mamão, abacaxi)*	Salada de frutas com fibras Iogurte Bolacha de leite (maçã, banana, mamão e laranja)*	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro	Pão torrado com queijo e orégano Café com leite Fruta (maçã/melancia)

LANCHE II	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
16: 30 horas	Frutas picadas (laranja, banana e/ou maçã)	Pão torrado com Fruta (banana e maçã)	Frutas (abacaxi, banana e/ou maçã)	Biscoito variado e Frutas (banana e maçã)	Frutas picadas (laranja, banana e ou maçã)

Obs: Frutas de preferência todos os dias. Quando o lanche da tarde for leve, servir neste horário bolacha/biscoito.

Media Calórica Cardápio DIA	Calorias	Ch	Ptn	Lip	Fibras	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro	Mg	Zn
	935,9	151,5	28,6	29,35	19,16	278	18	557	5,78	84	3,9

Orientações e dicas de substituições:

- Respeitar o cardápio (adaptar somente quando necessário – e justificar no CONTROLE DE REFEIÇÕES);
- Controlar o consumo de SAL, AÇÚCAR e GORDURA nas preparações - (USAR POUCO); **EVITAR o desperdiçar dos alimentos;**
- **Usar Frutas, Saladas, Fibras (aveia, linhaça, fibra de trigo) e açúcar mascavo, sempre que possível, mesmo quando não consta no cardápio.**
 - **BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 2 clh de nata, ½ xíc de óleo, 2 xíc. de leite, 2 xíc. de farinha de milho, 1 xíc. de farinha de trigo, 1 xíc. de farinha de trigo integral, 1 colher fermento químico. Bater no liquidificador. **OU BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 1 colher fermento químico, 2 xíc. de farinha de milho.
 - **BOLO DE FORMIGUEIRO:** Bolo simples de pão de ló com linhaça e fibra de trigo (1 colher de cada) com bananas, açúcar mascado polvilhado e canela por cima.
 - **BROA DE MILHO:** 2 e ½ xíc farinha de trigo; 1 e ½ xíc farinha de milho; 1 ½ colher (sopa) fermento em pó; 1 xíc de açúcar, 1 colher (chá) sal; 1 e ½ xíc de água (morna); 3 ovos batidos; ½ xíc leite; 1 colher fibra de trigo; 2 colheres (sopa) margarina. Modo de fazer: Misture todos os ingredientes secos. Junte a água, a margarina e os ovos misturando bem. Coloque em forminhas, se tiver, ou faça pequenas bolinhas e coloque em formas normais. Asse em forno quente por 20 minutos, até dourar. Assim que os tirar do forno, pincele com mel ou geléia .
- **Itens vindos da Agricultura Familiar que são ORGÂNICOS =** ** Acelga, Alface roxa, Alface Crespa e Alface Americana, Banana, Maçã, Batata Doce, Batata Inglesa, Beterraba, Cenoura, Chuchu, Couve Folha, Chicória, Espinafre, Tempero Verde, Pepino e Suco de Uva.
- **Todas as Frutas vêm da Agricultura Familiar =** Abacaxi, Banana, Caqui, Laranja Pokan, Laranja, Limão Taiti, Maçã, Mamão, Melancia, Melão, Morango congelado.
- **Todas as verduras e legumes vêm da Agricultura Familiar =** Alface crespa e roxa, Abobora manteiga e verde, Alho, Brócolis, Cebola, Couve flor, Moranga Cabotiá, Milho verde, Repolho verde e roxo, Rúcula, Tempero Verde, Tomate salada e molho.
- **Demais alimentos que são adquiridos da Agricultura Familiar =** Aipim, Farinha de Mandioca e Milho, Pão de cachorro quente, Ovo de galinha,
- Saladas e frutas estão sujeitas a trocas em função da sazonalidade, disponibilidade e entrega dos agricultores.



PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO RINCÃO - SC
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ASSISTÊNCIA SOCIAL
CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CEI MUNDO MAGICO
Período: Agosto a Outubro de 2024



Horário: 8:30hr	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã	Biscoitos variados Leite c/ café Fruta	Bolo de milho c/ linhaça e fibra de trigo* Fruta variada e iogurte	Pão torrado c/ nata e orégano Leite com cacau Fruta variada	Bolo de Banana com Casca Leite c/ café Fruta variada	Pão torrado c/ geleia Vitamina de fruta Fruta variada

Horário: 12:00 hr

ALMOÇO	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Risoto de frango c/ legumes Saladas cruas**	Macarronada integral c/ Frango Xadrez e molho Salada mista* e Salada cozida*	Carreteiro c/ iscas e legumes variados Salada mista* crua e	Macarronada c/ frango ao molho Salada mista* e Salada cozida*
3ª feira	Minestra com legumes Ovo cozido colorido* Salada cruas Salada mista* verde e cozida*	Arroz*/feijão* Batata doce chips assada c/ orégano Isclas ao molho Salada mista*	Feijão Purê de mandioca* (aipim) Carne porco assada com legumes temperada Salada mista*	Minestrone Batata palito assada com orégano Farofa nutritiva* Salada cruas
4ª feira	Macarronada c/ carne moída ao molho Salada mista* e Salada cozida	Minestrone com legumes e massa conchinha Farofa Nutritiva* Salada cruas	Feijão*/Arroz* Isclas com abobrinha italiana Salada mista* e	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro
5ª feira	Risoto de Filé de Tilápia Farofa de talos* Saladas variadas	Arroz / Feijão temperado Carne de moída Salada mista e Salada cozida*	Feijão*/Arroz* Peixe assado com legumes Salada mista*	Polenta mole c/ carne moída e legumes Arroz Salada mista* e cozida*
6ª feira	Arroz / Feijão Estrogonoff de isclas Salada mista* e cozida*	creme de moranga com frango desfiado Arroz/feijão Saladas variadas.	Minestra de massa c/ legumes Ovo* cozido colorido Farofa de talos* Saladas cruas*	Canja de galinha desfiada com legumes * (para dias frios) Farofa Nutritiva c/ aveia*

LANCHE DA TARDE



Horário: 15hr	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Leite com cacau Biscoitos variados Fruta picadas	Biscoito de Polvilho e batata doce cozida + Fruta Suco Orgânico Uva*	Bolo de cacau integral Café com leite Fruta	Milk shake de Morango c/ Banana* e Batata doce cozida pra engrossar Biscoito integral
3ª feira	Bolo salgado integral (receita Epagri) Suco Orgânico Uva* Fruta	Pudim de chocolate c/ Aveia e Frutas (banana, laranja e mamão)* Biscoito integral	Pão de queijo falso de Batata Doce Suco Laranja * Fruta (maçã)	Chocolate quente falso Wafflers Frutas picadas
4ª feira	* Cachorro quente* c/ carne moída e legumes (cenoura, chuchu...) Suco de Uva Orgânico *	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico	Pão de cachorro quente c/ carne moída Suco Natural com polpa de frutas	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico *
5ª feira	Bolo milho* c/ uva passa, ameixa Vitamina de Frutas Frutas picadas	Cuca de Banana c/ canela, fibra de trigo, ameixa e uva passa Suco de frutas	Biscoito doce variado com Milk shake de Banana*, Morango e Batata doce cozida* para ficar cremoso	Bolo de frutas integral Iogurte Frutas picadas
6ª feira	Salada de frutas com fibras Creme de Mingau Bolacha salgada integral (maçã, banana, mamão, abacaxi)*	Salada de frutas com fibras Iogurte Bolacha de leite (maçã, banana, mamão e laranja)*	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro	Pão torrado com queijo e orégano Café com leite Fruta (maçã/melancia)

LANCHE II	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
16: 30 horas	Frutas picadas (laranja, banana e/ou maçã)	Pão torrado com Fruta (banana e maçã)	Frutas (abacaxi, banana e/ou maçã)	Biscoito variado e Frutas (banana e maçã)	Frutas picadas (laranja, banana e ou maçã)

Obs: Frutas de preferência todos os dias. Quando o lanche da tarde for leve, servir neste horário bolacha/biscoito.

Media Calórica Cardápio DIA	Calorias	Ch	Ptn	Lip	Fibras	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro	Mg	Zn
	935,9	151,5	28,6	29,35	19,16	278	18	557	5,78	84	3,9

Orientações e dicas de substituições:

- Respeitar o cardápio (adaptar somente quando necessário – e justificar no CONTROLE DE REFEIÇÕES);
- Controlar o consumo de SAL, AÇÚCAR e GORDURA nas preparações - (USAR POUCO); **EVITAR o desperdiçar dos alimentos;**
- **Usar Frutas, Saladas, Fibras (aveia, linhaça, fibra de trigo) e açúcar mascavo, sempre que possível, mesmo quando não consta no cardápio.**
- **BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 2 clh de nata, ½ xíc de óleo, 2 xíc. de leite, 2 xíc. de farinha de milho, 1 xíc. de farinha de trigo, 1 xíc. de farinha de trigo integral, 1 colher fermento químico. Bater no liquidificador. **OU BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 1 colher fermento químico, 2 xíc. de farinha de milho.
- **BOLO DE FORMIGUEIRO:** Bolo simples de pão de ló com linhaça e fibra de trigo (1 colher de cada) com bananas, açúcar mascado polvilhado e canela por cima.
- **BROA DE MILHO:** 2 e ½ xíc farinha de trigo; 1 e ½ xíc farinha de milho; 1 ½ colher (sopa) fermento em pó; 1 xíc de açúcar, 1 colher (chá) sal; 1 e ½ xíc de água (morna); 3 ovos batidos; ½ xíc leite; 1 colher fibra de trigo; 2 colheres (sopa) margarina. Modo de fazer: Misture todos os ingredientes secos. Junte a água, a margarina e os ovos misturando bem. Coloque em forminhas, se tiver, ou faça pequenas bolinhas e coloque em formas normais. Asse em forno quente por 20 minutos, até dourar. Assim que os tirar do forno, pincele com mel ou geléia .
- **Itens vindos da Agricultura Familiar que são ORGÂNICOS =** ** Acelga, Alface roxa, Alface Crespa e Alface Americana, Banana, Maçã, Batata Doce, Batata Inglesa, Beterraba, Cenoura, Chuchu, Couve Folha, Chicória, Espinafre, Tempero Verde, Pepino e Suco de Uva.
- **Todas as Frutas vêm da Agricultura Familiar * =**Abacaxi, Banana, Caqui, Laranja Pokan, Laranja, Limão Taiti, Maçã, Mamão, Melancia, Melão, Morango congelado.
- **Todas as verduras e legumes vêm da Agricultura Familiar * =** Alface crespa e roxa, Abobora manteiga e verde, Alho, Brócolis, Cebola, Couve flor, Moranga Cabotiá, Milho verde, Repolho verde e roxo, Rúcula, Tempero Verde, Tomate salada e molho.
- **Demais alimentos que são adquiridos da Agricultura Familiar =** Aipim, Farinha de Mandioca e Milho, Pão de cachorro quente, Ovo de galinha,
- Saladas e frutas estão sujeitas a trocas em função da sazonalidade, disponibilidade e entrega dos agricultores.



PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO RINCÃO - SC
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ASSISTÊNCIA SOCIAL
CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CEI SONHO INFANTIL
Período: Agosto a Outubro de 2024



Horário: 8:30hr	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã	Biscoitos variados Leite c/ café Fruta	Bolo de milho c/ linhaça e fibra de trigo* Fruta variada e iogurte	Pão torrado c/ nata e orégano Leite com cacau Fruta variada	Bolo de Banana com Casca Leite c/ café Fruta variada	Pão torrado c/ geleia Vitamina de fruta Fruta variada

Horário: 12:00 hr

ALMOÇO	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Risoto de frango c/ legumes Saladas cruas**	Macarronada integral c/ Frango Xadrez e molho Salada mista* e Salada cozida*	Carreteiro c/ iscas e legumes variados Salada mista* crua	Macarronada c/ frango ao molho Salada mista* e Salada cozida*
3ª feira	Minestra com legumes Ovo cozido colorido* Salada cruas Salada mista* verde e cozida*	Arroz*/feijão* Batata doce chips assada c/ orégano Isclas ao molho Salada mista*	Feijão Purê de mandioca* (aipim) Carne porco assada com legumes temperada Salada mista*	Minestrone Batata palito assada com orégano Farofa nutritiva* Salada cruas
4ª feira	Macarronada c/ carne moída ao molho Salada mista* e Salada cozida	Minestrone com legumes e massa conchinha Farofa Nutritiva* Salada cruas	Feijão*/Arroz* Isclas com abobrinha italiana Salada mista*	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro
5ª feira	Risoto de Filé de Tilápia Farofa de talos* Saladas variadas	Arroz / Feijão temperado Carne de moída Salada mista e Salada cozida*	Feijão*/Arroz* Peixe assado com legumes Salada mista*	Polenta mole c/ carne moída e legumes Arroz Salada mista*
6ª feira	Arroz / Feijão Estrogonoff de isclas Salada mista* e cozida*	creme de moranga com frango desfiado Arroz/feijão Saladas variadas.	Minestra de massa c/ legumes Ovo* cozido colorido Farofa de talos* Saladas cruas*	Canja de galinha desfiada com legumes * (para dias frios) Farofa Nutritiva c/ aveia*

LANCHE DA TARDE



Horário: 15hr	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Leite com cacau Biscoitos variados Fruta picadas	Biscoito de Polvilho e batata doce cozida + Fruta Suco Orgânico Uva*	Bolo de cacau integral Café com leite Fruta	Milk shake de Morango c/ Banana* e Batata doce cozida pra engrossar Biscoito integral
3ª feira	Bolo salgado integral (receita Epagri) Suco Orgânico Uva* Fruta	Pudim de chocolate c/ Aveia e Frutas (banana, laranja e mamão)* Biscoito integral	Pão de queijo falso de Batata Doce Suco Laranja * Fruta (maçã)	Chocolate quente falso Wafflers Frutas picadas
4ª feira	* Cachorro quente* c/ carne moída e legumes (cenoura, chuchu...) Suco de Uva Orgânico *	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico	Pão de cachorro quente c/ carne moída Suco Natural com polpa de Maracujá	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico *
5ª feira	Bolo milho* c/ uva passa, ameixa Vitamina de Frutas Frutas picadas	Cuca de Banana c/ canela, fibra de trigo, ameixa e uva passa Suco de polpa	Biscoito doce variado com Milk shake de Banana*, Morango e Batata doce cozida* para ficar cremoso	Bolo de frutas integral Iogurte Frutas picadas
6ª feira	Salada de frutas com fibras Creme de Mingau Bolacha salgada integral (maçã, banana, mamão, abacaxi)*	Salada de frutas com fibras Iogurte Bolacha de leite (maçã, banana, mamão e laranja)*	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro	Pão torrado com queijo e orégano Café com leite Fruta (maçã/melancia)

LANCHE II	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
16: 30 horas	Frutas picadas (laranja, banana e/ou maçã)	Pão torrado com Fruta (banana e maçã)	Frutas (abacaxi, banana e/ou maçã)	Biscoito variado e Frutas (banana e maçã)	Frutas picadas (laranja, banana e ou maçã)

Obs: Frutas de preferência todos os dias. Quando o lanche da tarde for leve, servir neste horário bolacha/biscoito.

Media Calórica Cardápio DIA	Calorias	Ch	Ptn	Lip	Fibras	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro	Mg	Zn
	935,9	151,5	28,6	29,35	19,16	278	18	557	5,78	84	3,9

Orientações e dicas de substituições:

- Respeitar o cardápio (adaptar somente quando necessário – e justificar no CONTROLE DE REFEIÇÕES);
- Controlar o consumo de SAL, AÇÚCAR e GORDURA nas preparações - (USAR POUCO); **EVITAR o desperdiçar dos alimentos;**
- **Usar Frutas, Saladas, Fibras (aveia, linhaça, fibra de trigo) e açúcar mascavo, sempre que possível, mesmo quando não consta no cardápio.**
- **BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 2 clh de nata, ½ xíc de óleo, 2 xíc. de leite, 2 xíc. de farinha de milho, 1 xíc. de farinha de trigo, 1 xíc. de farinha de trigo integral, 1 colher fermento químico. Bater no liquidificador. **OU BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 1 colher fermento químico, 2 xíc. de farinha de milho.
- **BOLO DE FORMIGUEIRO:** Bolo simples de pão de ló com linhaça e fibra de trigo (1 colher de cada) com bananas, açúcar mascado polvilhado e canela por cima.
- **BROA DE MILHO:** 2 e ½ xíc farinha de trigo; 1 e ½ xíc farinha de milho; 1 ½ colher (sopa) fermento em pó; 1 xíc de açúcar, 1 colher (chá) sal; 1 e ½ xíc de água (morna); 3 ovos batidos; ½ xíc leite; 1 colher fibra de trigo; 2 colheres (sopa) margarina. Modo de fazer: Misture todos os ingredientes secos. Junte a água, a margarina e os ovos misturando bem. Coloque em forminhas, se tiver, ou faça pequenas bolinhas e coloque em formas normais. Asse em forno quente por 20 minutos, até dourar. Assim que os tirar do forno, pincele com mel ou geléia .
- **Itens vindos da Agricultura Familiar que são ORGÂNICOS =** ** Acelga, Alface roxa, Alface Crespa e Alface Americana, Banana, Maçã, Batata Doce, Batata Inglesa, Beterraba, Cenoura, Chuchu, Couve Folha, Chicória, Espinafre, Tempero Verde, Pepino e Suco de Uva.
- **Todas as Frutas vêm da Agricultura Familiar * =**Abacaxi, Banana, Caqui, Laranja Pokan, Laranja, Limão Taiti, Maçã, Mamão, Melancia, Melão, Morango congelado.
- **Todas as verduras e legumes vêm da Agricultura Familiar * =** Alface crespa e roxa, Abobora manteiga e verde, Alho, Brócolis, Cebola, Couve flor, Moranga Cabotiá, Milho verde, Repolho verde e roxo, Rúcula, Tempero Verde, Tomate salada e molho.
- **Demais alimentos que são adquiridos da Agricultura Familiar =** Aipim, Farinha de Mandioca e Milho, Pão de cachorro quente, Ovo de galinha,
- Saladas e frutas estão sujeitas a trocas em função da sazonalidade, disponibilidade e entrega dos agricultores.



PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO RINCÃO - SC
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ASSISTÊNCIA SOCIAL
CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CEI CANTINHO DO RINCÃO
Período: Agosto a Outubro de 2024



Horário: 8:30hr	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã	Biscoitos variados Leite c/ café Fruta	Bolo de milho c/ linhaça e fibra de trigo* Fruta variada e iogurte	Pão torrado c/ nata e orégano Leite com cacau Fruta variada	Bolo de Banana com Casca Leite c/ café Fruta variada	Pão torrado c/ geleia Vitamina de fruta Fruta variada

Horário: 12:00 hr

ALMOÇO	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Risoto de frango c/ legumes Saladas cruas**	Macarronada integral c/ Frango Xadrez e molho Salada mista* e Salada cozida*	Carreteiro c/ iscas e legumes variados Salada mista* crua	Macarronada c/ frango ao molho Salada mista* e Salada cozida*
3ª feira	Minestra com legumes Ovo cozido colorido* Salada cruas Salada mista* verde e cozida*	Arroz*/feijão* Batata doce chips assada c/ orégano Isclas ao molho Salada mista*	Feijão Purê de mandioca* (aipim) Carne porco assada com legumes temperada Salada mista*	Minestrone Batata palito assada com orégano Farofa nutritiva* Salada cruas
4ª feira	Macarronada c/ carne moída ao molho Salada mista* e Salada cozida	Minestrone com legumes e massa conchinha Farofa Nutritiva* Salada cruas	Feijão*/Arroz* Isclas com abobrinha italiana Salada mista*	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro
5ª feira	Risoto de Filé de Tilápia Farofa de talos* Saladas variadas	Arroz / Feijão temperado Carne de moída Salada mista e Salada cozida*	Feijão*/Arroz* Peixe assado com legumes Salada mista*	Polenta mole c/ carne moída e legumes Arroz Salada mista*
6ª feira	Arroz / Feijão Estrogonoff de isclas Salada mista* e cozida*	creme de moranga com frango desfiado Arroz/feijão Saladas variadas.	Minestra de massa c/ legumes Ovo* cozido colorido Farofa de talos* Saladas cruas*	Canja de galinha desfiada com legumes * (para dias frios) Farofa Nutritiva c/ aveia*

LANCHE DA TARDE



Horário: 15hr	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Leite com cacau Biscoitos variados Fruta picadas	Biscoito de Polvilho e batata doce cozida + Fruta Suco Orgânico Uva*	Bolo de cacau integral Café com leite Fruta	Milk shake de Morango c/ Banana* e Batata doce cozida pra engrossar Biscoito integral
3ª feira	Bolo salgado integral (receita Epagri) Suco Orgânico Uva* Fruta	Pudim de chocolate c/ Aveia e Frutas (banana, laranja e mamão)* Biscoito integral	Pão de queijo falso de Batata Doce Suco Laranja * Fruta (maçã)	Chocolate quente falso Wafflers Frutas picadas
4ª feira	* Cachorro quente* c/ carne moída e legumes (cenoura, chuchu...) Suco de Uva Orgânico *	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico	Pão de cachorro quente c/ carne moída Suco Natural com polpa de fruta	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico *
5ª feira	Bolo milho* c/ uva passa, ameixa Vitamina de Frutas Frutas picadas	Cuca de Banana c/ canela, fibra de trigo, ameixa e uva passa Suco de polpa	Biscoito doce variado com Milk shake de Banana*, Morango e Batata doce cozida* para ficar cremoso	Bolo de frutas integral Iogurte Frutas picadas
6ª feira	Salada de frutas com fibras Creme de Mingau Bolacha salgada integral (maçã, banana, mamão, abacaxi)*	Salada de frutas com fibras Iogurte Bolacha de leite (maçã, banana, mamão e laranja)*	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro	Pão torrado com queijo e orégano Café com leite Fruta (maçã/melancia)

LANCHE II	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
16: 30 horas	Frutas picadas (laranja, banana e/ou maçã)	Pão torrado com Fruta (banana e maçã)	Frutas (abacaxi, banana e/ou maçã)	Biscoito variado e Frutas (banana e maçã)	Frutas picadas (laranja, banana e ou maçã)

Obs: Frutas de preferência todos os dias. Quando o lanche da tarde for leve, servir neste horário bolacha/biscoito.

Media Calórica Cardápio DIA	Calorias	Ch	Ptn	Lip	Fibras	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro	Mg	Zn
	935,9	151,5	28,6	29,35	19,16	278	18	557	5,78	84	3,9

Orientações e dicas de substituições:

- Respeitar o cardápio (adaptar somente quando necessário – e justificar no CONTROLE DE REFEIÇÕES);
- Controlar o consumo de SAL, AÇÚCAR e GORDURA nas preparações - (USAR POUCO); **EVITAR o desperdiçar dos alimentos;**
- **Usar Frutas, Saladas, Fibras (aveia, linhaça, fibra de trigo) e açúcar mascavo, sempre que possível, mesmo quando não consta no cardápio.**
- **BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 2 clh de nata, ½ xíc de óleo, 2 xíc. de leite, 2 xíc. de farinha de milho, 1 xíc. de farinha de trigo, 1 xíc. de farinha de trigo integral, 1 colher fermento químico. Bater no liquidificador. **OU BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 1 colher fermento químico, 2 xíc. de farinha de milho.
- **BOLO DE FORMIGUEIRO:** Bolo simples de pão de ló com linhaça e fibra de trigo (1 colher de cada) com bananas, açúcar mascado polvilhado e canela por cima.
- **BROA DE MILHO:** 2 e ½ xíc farinha de trigo; 1 e ½ xíc farinha de milho; 1 ½ colher (sopa) fermento em pó; 1 xíc de açúcar, 1 colher (chá) sal; 1 e ½ xíc de água (morna); 3 ovos batidos; ½ xíc leite; 1 colher fibra de trigo; 2 colheres (sopa) margarina. Modo de fazer: Misture todos os ingredientes secos. Junte a água, a margarina e os ovos misturando bem. Coloque em forminhas, se tiver, ou faça pequenas bolinhas e coloque em formas normais. Asse em forno quente por 20 minutos, até dourar. Assim que os tirar do forno, pincele com mel ou geléia .
- **Itens vindos da Agricultura Familiar que são ORGÂNICOS =** ** Acelga, Alface roxa, Alface Crespa e Alface Americana, Banana, Maçã, Batata Doce, Batata Inglesa, Beterraba, Cenoura, Chuchu, Couve Folha, Chicória, Espinafre, Tempero Verde, Pepino e Suco de Uva.
- **Todas as Frutas vêm da Agricultura Familiar * =**Abacaxi, Banana, Caqui, Laranja Pokan, Laranja, Limão Taiti, Maçã, Mamão, Melancia, Melão, Morango congelado.
- **Todas as verduras e legumes vêm da Agricultura Familiar * =** Alface crespa e roxa, Abobora manteiga e verde, Alho, Brócolis, Cebola, Couve flor, Moranga Cabotiá, Milho verde, Repolho verde e roxo, Rúcula, Tempero Verde, Tomate salada e molho.
- **Demais alimentos que são adquiridos da Agricultura Familiar =** Aipim, Farinha de Mandioca e Milho, Pão de cachorro quente, Ovo de galinha,
- Saladas e frutas estão sujeitas a trocas em função da sazonalidade, disponibilidade e entrega dos agricultores.



PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO RINCÃO - SC
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ASSISTÊNCIA SOCIAL
CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CEI PEIXINHO DOURADO
Período: Agosto a Outubro de 2024



Horário: 8:30hr	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã	Biscoitos variados Leite c/ café Fruta	Bolo de milho c/ linhaça e fibra de trigo* Fruta variada e iogurte	Pão torrado c/ nata e orégano Leite com cacau Fruta variada	Bolo de Banana com Casca Leite c/ café Fruta variada	Pão torrado c/ geleia Vitamina de fruta Fruta variada

Horário: 12:00 hr

ALMOÇO	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Risoto de frango c/ legumes Saladas cruas**	Macarronada integral c/ Frango Xadrez e molho Salada mista* e Salada cozida*	Carreteiro c/ iscas e legumes variados Salada mista* crua	Macarronada c/ frango ao molho Salada mista* e Salada cozida*
3ª feira	Minestra com legumes Ovo cozido colorido* Salada cruas Salada mista* verde e cozida*	Arroz*/feijão* Batata doce chips assada c/ orégano Isclas ao molho Salada mista*	Feijão Purê de mandioca* (aipim) Carne porco assada com legumes temperada Salada mista*	Minestrone Batata palito assada com orégano Farofa nutritiva* Salada cruas
4ª feira	Macarronada c/ carne moída ao molho Salada mista* e Salada cozida	Minestrone com legumes e massa conchinha Farofa Nutritiva* Salada cruas	Feijão*/Arroz* Isclas com abobrinha italiana Salada mista*	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro
5ª feira	Risoto de Filé de Tilápia Farofa de talos* Saladas variadas	Arroz / Feijão temperado Carne de moída Salada mista e Salada cozida*	Feijão*/Arroz* Peixe assado com legumes Salada mista*	Polenta mole c/ carne moída e legumes Arroz Salada mista*
6ª feira	Arroz / Feijão Estrogonoff de isclas Salada mista* e cozida*	creme de moranga com frango desfiado Arroz/feijão Saladas variadas.	Minestra de massa c/ legumes Ovo* cozido colorido Farofa de talos* Saladas cruas*	Canja de galinha desfiada com legumes * (para dias frios) Farofa Nutritiva c/ aveia*

LANCHE DA TARDE



Horário: 15hr	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Leite com cacau Biscoitos variados Fruta picadas	Biscoito de Polvilho e batata doce cozida + Fruta Suco Orgânico Uva*	Bolo de cacau integral Café com leite Fruta	Milk shake de Morango c/ Banana* e Batata doce cozida pra engrossar Biscoito integral
3ª feira	Bolo salgado integral (receita Epagri) Suco Orgânico Uva* Fruta	Pudim de chocolate c/ Aveia e Frutas (banana, laranja e mamão)* Biscoito integral	Pão de queijo falso de Batata Doce Suco Laranja * Fruta (maçã)	Chocolate quente falso Wafflers Frutas picadas
4ª feira	* Cachorro quente* c/ carne moída e legumes (cenoura, chuchu...) Suco de Uva Orgânico *	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico	Pão de cachorro quente c/ carne moída Suco Natural com polpa de frutas	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico *
5ª feira	Bolo milho* c/ uva passa, ameixa Vitamina de Frutas Frutas picadas	Cuca de Banana c/ canela, fibra de trigo, ameixa e uva passa Suco de polpa	Biscoito doce variado com Milk shake de Banana*, Morango e Batata doce cozida* para ficar cremoso	Bolo de frutas integral Iogurte Frutas picadas
6ª feira	Salada de frutas com fibras Creme de Mingau Bolacha salgada integral (maçã, banana, mamão, abacaxi)*	Salada de frutas com fibras Iogurte Bolacha de leite (maçã, banana, mamão e laranja)*	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro	Pão torrado com queijo e orégano Café com leite Fruta (maçã/melancia)

LANCHE II	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
16: 30 horas	Frutas picadas (laranja, banana e/ou maçã)	Pão torrado com Fruta (banana e maçã)	Frutas (abacaxi, banana e/ou maçã)	Biscoito variado e Frutas (banana e maçã)	Frutas picadas (laranja, banana e ou maçã)

Obs: Frutas de preferência todos os dias. Quando o lanche da tarde for leve, servir neste horário bolacha/biscoito.

Media Calórica Cardápio DIA	Calorias	Ch	Ptn	Lip	Fibras	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro	Mg	Zn
	935,9	151,5	28,6	29,35	19,16	278	18	557	5,78	84	3,9

Orientações e dicas de substituições:

- Respeitar o cardápio (adaptar somente quando necessário – e justificar no CONTROLE DE REFEIÇÕES);
- Controlar o consumo de SAL, AÇÚCAR e GORDURA nas preparações - (USAR POUCO); **EVITAR o desperdiçar dos alimentos;**
- **Usar Frutas, Saladas, Fibras (aveia, linhaça, fibra de trigo) e açúcar mascavo, sempre que possível, mesmo quando não consta no cardápio.**
- **BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 2 clh de nata, ½ xíc de óleo, 2 xíc. de leite, 2 xíc. de farinha de milho, 1 xíc. de farinha de trigo, 1 xíc. de farinha de trigo integral, 1 colher fermento químico. Bater no liquidificador. **OU BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 1 colher fermento químico, 2 xíc. de farinha de milho.
- **BOLO DE FORMIGUEIRO:** Bolo simples de pão de ló com linhaça e fibra de trigo (1 colher de cada) com bananas, açúcar mascado polvilhado e canela por cima.
- **BROA DE MILHO:** 2 e ½ xíc farinha de trigo; 1 e ½ xíc farinha de milho; 1 ½ colher (sopa) fermento em pó; 1 xíc de açúcar, 1 colher (chá) sal; 1 e ½ xíc de água (morna); 3 ovos batidos; ½ xíc leite; 1 colher fibra de trigo; 2 colheres (sopa) margarina. Modo de fazer: Misture todos os ingredientes secos. Junte a água, a margarina e os ovos misturando bem. Coloque em forminhas, se tiver, ou faça pequenas bolinhas e coloque em formas normais. Asse em forno quente por 20 minutos, até dourar. Assim que os tirar do forno, pincele com mel ou geléia .
- **Itens vindos da Agricultura Familiar que são ORGÂNICOS =** ** Acelga, Alface roxa, Alface Crespa e Alface Americana, Banana, Maçã, Batata Doce, Batata Inglesa, Beterraba, Cenoura, Chuchu, Couve Folha, Chicória, Espinafre, Tempero Verde, Pepino e Suco de Uva.
- **Todas as Frutas vêm da Agricultura Familiar * =**Abacaxi, Banana, Caqui, Laranja Pokan, Laranja, Limão Taiti, Maçã, Mamão, Melancia, Melão, Morango congelado.
- **Todas as verduras e legumes vêm da Agricultura Familiar * =** Alface crespa e roxa, Abobora manteiga e verde, Alho, Brócolis, Cebola, Couve flor, Moranga Cabotiá, Milho verde, Repolho verde e roxo, Rúcula, Tempero Verde, Tomate salada e molho.
- **Demais alimentos que são adquiridos da Agricultura Familiar =** Aipim, Farinha de Mandioca e Milho, Pão de cachorro quente, Ovo de galinha,
- Saladas e frutas estão sujeitas a trocas em função da sazonalidade, disponibilidade e entrega dos agricultores.



PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO RINCÃO - SC
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ASSISTÊNCIA SOCIAL
CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CEI POR DO SOL
Período: Agosto a Outubro de 2024



Horário: 8:30hr	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã	Biscoitos variados Leite c/ café Fruta	Bolo de milho c/ linhaça e fibra de trigo* Fruta variada e iogurte	Pão torrado c/ nata e orégano Leite com cacau Fruta variada	Bolo de Banana com Casca Leite c/ café Fruta variada	Pão torrado c/ geleia Vitamina de fruta Fruta variada

Horário: 12:00 hr

ALMOÇO	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Risoto de frango c/ legumes Saladas cruas**	Macarronada integral c/ Frango Xadrez e molho Salada mista* e Salada cozida*	Carreteiro c/ iscas e legumes variados Salada mista* crua	Macarronada c/ frango ao molho Salada mista* e Salada cozida*
3ª feira	Minestra com legumes Ovo cozido colorido* Salada cruas Salada mista* verde e cozida*	Arroz*/feijão* Batata doce chips assada c/ orégano Isclas ao molho Salada mista*	Feijão Purê de mandioca* (aipim) Carne porco assada com legumes temperada Salada mista*	Minestrone Batata palito assada com orégano Farofa nutritiva* Salada cruas
4ª feira	Macarronada c/ carne moída ao molho Salada mista* e Salada cozida	Minestrone com legumes e massa conchinha Farofa Nutritiva* Salada cruas	Feijão*/Arroz* Isclas com abobrinha italiana Salada mista*	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro
5ª feira	Risoto de Filé de Tilápia Farofa de talos* Saladas variadas	Arroz / Feijão temperado Carne de moída Salada mista e Salada cozida*	Feijão*/Arroz* Peixe assado com legumes Salada mista*	Polenta mole c/ carne moída e legumes Arroz Salada mista* e cozida*
6ª feira	Arroz / Feijão Estrogonoff de isclas Salada mista* e cozida*	creme de moranga com frango desfiado Arroz/feijão Saladas variadas.	Minestra de massa c/ legumes Ovo* cozido colorido Farofa de talos* Saladas cruas*	Canja de galinha desfiada com legumes * (para dias frios) Farofa Nutritiva c/ aveia*

LANCHE DA TARDE



Horário: 15hr	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Leite com cacau Biscoitos variados Fruta picadas	Biscoito de Polvilho e batata doce cozida + Fruta Suco Orgânico Uva*	Bolo de cacau integral Café com leite Fruta	Milk shake de Morango c/ Banana* e Batata doce cozida pra engrossar Biscoito integral
3ª feira	Bolo salgado integral (receita Epagri) Suco Orgânico Uva* Fruta	Pudim de chocolate c/ Aveia e Frutas (banana, laranja e mamão)* Biscoito integral	Pão de queijo falso de Batata Doce Suco Laranja * Fruta (maçã)	Chocolate quente falso Wafflers Frutas picadas
4ª feira	* Cachorro quente* c/ carne moída e legumes (cenoura, chuchu...) Suco de Uva Orgânico *	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico	Pão de cachorro quente c/ carne moída Suco Natural com polpa de frutas	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico *
5ª feira	Bolo milho* c/ uva passa, ameixa Vitamina de Frutas Frutas picadas	Cuca de Banana c/ canela, fibra de trigo, ameixa e uva passa Suco de polpa	Biscoito doce variado com Milk shake de Banana*, Morango e Batata doce cozida* para ficar cremoso	Bolo de frutas integral Iogurte Frutas picadas
6ª feira	Salada de frutas com fibras Creme de Mingau Bolacha salgada integral (maçã, banana, mamão, abacaxi)*	Salada de frutas com fibras Iogurte Bolacha de leite (maçã, banana, mamão e laranja)*	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro	Pão torrado com queijo e orégano Café com leite Fruta (maçã/melancia)

LANCHE II	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
16: 30 horas	Frutas picadas (laranja, banana e/ou maçã)	Pão torrado com Fruta (banana e maçã)	Frutas (abacaxi, banana e/ou maçã)	Biscoito variado e Frutas (banana e maçã)	Frutas picadas (laranja, banana e ou maçã)

Obs: Frutas de preferência todos os dias. Quando o lanche da tarde for leve, servir neste horário bolacha/biscoito.

Media Calórica Cardápio DIA	Calorias	Ch	Ptn	Lip	Fibras	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro	Mg	Zn
	935,9	151,5	28,6	29,35	19,16	278	18	557	5,78	84	3,9

Orientações e dicas de substituições:

- Respeitar o cardápio (adaptar somente quando necessário – e justificar no CONTROLE DE REFEIÇÕES);
- Controlar o consumo de SAL, AÇÚCAR e GORDURA nas preparações - (USAR POUCO); **EVITAR o desperdiçar dos alimentos;**
- **Usar Frutas, Saladas, Fibras (aveia, linhaça, fibra de trigo) e açúcar mascavo, sempre que possível, mesmo quando não consta no cardápio.**
- **BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 2 clh de nata, ½ xíc de óleo, 2 xíc. de leite, 2 xíc. de farinha de milho, 1 xíc. de farinha de trigo, 1 xíc. de farinha de trigo integral, 1 colher fermento químico. Bater no liquidificador. **OU BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 1 colher fermento químico, 2 xíc. de farinha de milho.
- **BOLO DE FORMIGUEIRO:** Bolo simples de pão de ló com linhaça e fibra de trigo (1 colher de cada) com bananas, açúcar mascado polvilhado e canela por cima.
- **BROA DE MILHO:** 2 e ½ xíc farinha de trigo; 1 e ½ xíc farinha de milho; 1 ½ colher (sopa) fermento em pó; 1 xíc de açúcar, 1 colher (chá) sal; 1 e ½ xíc de água (morna); 3 ovos batidos; ½ xíc leite; 1 colher fibra de trigo; 2 colheres (sopa) margarina. Modo de fazer: Misture todos os ingredientes secos. Junte a água, a margarina e os ovos misturando bem. Coloque em forminhas, se tiver, ou faça pequenas bolinhas e coloque em formas normais. Asse em forno quente por 20 minutos, até dourar. Assim que os tirar do forno, pincele com mel ou geléia .
- **Itens vindos da Agricultura Familiar que são ORGÂNICOS =** ** Acelga, Alface roxa, Alface Crespa e Alface Americana, Banana, Maçã, Batata Doce, Batata Inglesa, Beterraba, Cenoura, Chuchu, Couve Folha, Chicória, Espinafre, Tempero Verde, Pepino e Suco de Uva.
- **Todas as Frutas vêm da Agricultura Familiar =** Abacaxi, Banana, Caqui, Laranja Pokan, Laranja, Limão Taiti, Maçã, Mamão, Melancia, Melão, Morango congelado.
- **Todas as verduras e legumes vêm da Agricultura Familiar =** Alface crespa e roxa, Abobora manteiga e verde, Alho, Brócolis, Cebola, Couve flor, Moranga Cabotiá, Milho verde, Repolho verde e roxo, Rúcula, Tempero Verde, Tomate salada e molho.
- **Demais alimentos que são adquiridos da Agricultura Familiar =** Aipim, Farinha de Mandioca e Milho, Pão de cachorro quente, Ovo de galinha,
- Saladas e frutas estão sujeitas a trocas em função da sazonalidade, disponibilidade e entrega dos agricultores.



PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO RINCÃO - SC
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ASSISTÊNCIA SOCIAL
CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CEI NAVEGANDO NO SABER
Período: Agosto a Outubro de 2024



Horário: 8:30hr	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã	Biscoitos variados Leite c/ café Fruta	Bolo de milho c/ linhaça e fibra de trigo* Fruta variada e iogurte	Pão torrado c/ nata e orégano Leite com cacau Fruta variada	Bolo de Banana com Casca Leite c/ café Fruta variada	Pão torrado c/ geleia Vitamina de fruta Fruta variada

Horário: 12:00 hr

ALMOÇO	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Risoto de frango c/ legumes Saladas cruas**	Macarronada integral c/ Frango Xadrez e molho Salada mista* e Salada cozida*	Carreteiro c/ iscas e legumes variados Salada mista* crua	Macarronada c/ frango ao molho Salada mista* e Salada cozida*
3ª feira	Minestra com legumes Ovo cozido colorido* Salada cruas Salada mista* verde e cozida*	Arroz*/feijão* Batata doce chips assada c/ orégano Isclas ao molho Salada mista*	Feijão Purê de mandioca* (aipim) Carne porco assada com legumes temperada Salada mista*	Minestrone Batata palito assada com orégano Farofa nutritiva* Salada cruas
4ª feira	Macarronada c/ carne moída ao molho Salada mista* e Salada cozida	Minestrone com legumes e massa conchinha Farofa Nutritiva* Salada cruas	Feijão*/Arroz* Isclas com abobrinha italiana Salada mista*	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro
5ª feira	Risoto de Filé de Tilápia Farofa de talos* Saladas variadas	Arroz / Feijão temperado Carne de moída Salada mista e Salada cozida*	Feijão*/Arroz* Peixe assado com legumes (receita curso Epagri) Salada mista*	Polenta mole c/ carne moída e legumes Arroz Salada mista* e cozida*
6ª feira	Arroz / Feijão Estrogonoff de isclas Salada mista* e cozida*	Creme de moranga com frango desfiado Arroz/feijão Saladas variadas.	Minestra de massa c/ legumes Ovo* cozido colorido Farofa de talos* Saladas cruas*	Canja de galinha desfiada com legumes * (para dias frios) Farofa Nutritiva c/ aveia*

LANCHE DA TARDE



Horário: 15hr	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Leite com cacau Biscoitos variados Fruta picadas	Biscoito de Polvilho e batata doce cozida + Fruta Suco Orgânico Uva*	Bolo de cacau integral Café com leite Fruta	Milk shake de Morango c/ Banana* e Batata doce cozida pra engrossar Biscoito integral
3ª feira	Bolo salgado integral (receita Epagri) Suco Orgânico Uva* Fruta	Pudim de chocolate c/ Aveia e Frutas (banana, laranja e mamão)* Biscoito integral	Pão de queijo falso de Batata Doce Suco Laranja * Fruta (maçã)	Chocolate quente falso Wafflers Frutas picadas
4ª feira	* Cachorro quente* c/ carne moída e legumes (cenoura, chuchu...) Suco de Uva Orgânico *	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico	Pão de cachorro quente c/ carne moída Suco Natural com polpa de fruta	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico *
5ª feira	Bolo milho* c/ uva passa, ameixa Vitamina de Frutas Frutas picadas	Cuca de Banana c/ canela, fibra de trigo, ameixa e uva passa Suco de polpa	Biscoito doce variado com Milk shake de Banana*, Morango e Batata doce cozida* para ficar cremoso	Bolo de frutas integral Iogurte Frutas picadas
6ª feira	Salada de frutas com fibras Creme de Mingau Bolacha salgada integral (maçã, banana, mamão, abacaxi)*	Salada de frutas com fibras Iogurte Bolacha de leite (maçã, banana, mamão e laranja)*	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro	Pão torrado com queijo e orégano Café com leite Fruta (maçã/melancia)

LANCHE II	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
16: 30 horas	Frutas picadas (laranja, banana e/ou maçã)	Pão torrado com Fruta (banana e maçã)	Frutas (abacaxi, banana e/ou maçã)	Biscoito variado e Frutas (banana e maçã)	Frutas picadas (laranja, banana e ou maçã)

Obs: Frutas de preferência todos os dias. Quando o lanche da tarde for leve, servir neste horário bolacha/biscoito.

Media Calórica Cardápio DIA	Calorias	Ch	Ptn	Lip	Fibras	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro	Mg	Zn
	935,9	151,5	28,6	29,35	19,16	278	18	557	5,78	84	3,9

Orientações e dicas de substituições:

- Respeitar o cardápio (adaptar somente quando necessário – e justificar no CONTROLE DE REFEIÇÕES);
- Controlar o consumo de SAL, AÇÚCAR e GORDURA nas preparações - (USAR POUCO); **EVITAR o desperdiçar dos alimentos;**
- **Usar Frutas, Saladas, Fibras (aveia, linhaça, fibra de trigo) e açúcar mascavo, sempre que possível, mesmo quando não consta no cardápio.**
- **BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 2 clh de nata, ½ xíc de óleo, 2 xíc. de leite, 2 xíc. de farinha de milho, 1 xíc. de farinha de trigo, 1 xíc. de farinha de trigo integral, 1 colher fermento químico. Bater no liquidificador. **OU BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 1 colher fermento químico, 2 xíc. de farinha de milho.
- **BOLO DE FORMIGUEIRO:** Bolo simples de pão de ló com linhaça e fibra de trigo (1 colher de cada) com bananas, açúcar mascado polvilhado e canela por cima.
- **BROA DE MILHO:** 2 e ½ xíc farinha de trigo; 1 e ½ xíc farinha de milho; 1 ½ colher (sopa) fermento em pó; 1 xíc de açúcar, 1 colher (chá) sal; 1 e ½ xíc de água (morna); 3 ovos batidos; ½ xíc leite; 1 colher fibra de trigo; 2 colheres (sopa) margarina. Modo de fazer: Misture todos os ingredientes secos. Junte a água, a margarina e os ovos misturando bem. Coloque em forminhas, se tiver, ou faça pequenas bolinhas e coloque em formas normais. Asse em forno quente por 20 minutos, até dourar. Assim que os tirar do forno, pincele com mel ou geléia .
- **Itens vindos da Agricultura Familiar que são ORGÂNICOS =** ** Acelga, Alface roxa, Alface Crespa e Alface Americana, Banana, Maçã, Batata Doce, Batata Inglesa, Beterraba, Cenoura, Chuchu, Couve Folha, Chicória, Espinafre, Tempero Verde, Pepino e Suco de Uva.
- **Todas as Frutas vêm da Agricultura Familiar * =**Abacaxi, Banana, Caqui, Laranja Pokan, Laranja, Limão Taiti, Maçã, Mamão, Melancia, Melão, Morango congelado.
- **Todas as verduras e legumes vêm da Agricultura Familiar * =** Alface crespa e roxa, Abobora manteiga e verde, Alho, Brócolis, Cebola, Couve flor, Moranga Cabotiá, Milho verde, Repolho verde e roxo, Rúcula, Tempero Verde, Tomate salada e molho.
- **Demais alimentos que são adquiridos da Agricultura Familiar =** Aipim, Farinha de Mandioca e Milho, Pão de cachorro quente, Ovo de galinha,
- Saladas e frutas estão sujeitas a trocas em função da sazonalidade, disponibilidade e entrega dos agricultores.



PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO RINCÃO - SC
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ASSISTÊNCIA SOCIAL
CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CEI PEQUENA SEREIA
Período: Agosto a Outubro de 2024



Horário: 8:30hr	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã	Biscoitos variados Leite c/ café Fruta	Bolo de milho c/ linhaça e fibra de trigo* Fruta variada e iogurte	Pão torrado c/ nata e orégano Leite com cacau Fruta variada	Bolo de Banana com Casca Leite c/ café Fruta variada	Pão torrado c/ geleia Vitamina de fruta Fruta variada

Horário: 12:00 hr

ALMOÇO	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Risoto de frango c/ legumes Saladas cruas**	Macarronada integral c/ Frango Xadrez e molho Salada mista* e Salada cozida*	Carreteiro c/ iscas e legumes variados Salada mista* crua	Macarronada c/ frango ao molho Salada mista* e Salada cozida*
3ª feira	Minestra com legumes Ovo cozido colorido* Salada cruas Salada mista* verde e cozida*	Arroz*/feijão* Batata doce chips assada c/ orégano Isclas ao molho Salada mista*	Feijão Purê de mandioca* (aipim) Carne porco assada com legumes temperada Salada mista*	Minestrone Batata palito assada com orégano Farofa nutritiva* Salada cruas
4ª feira	Macarronada c/ carne moída ao molho Salada mista* e Salada cozida	Minestrone com legumes e massa conchinha Farofa Nutritiva* Salada cruas	Feijão*/Arroz* Isclas com abobrinha italiana Salada mista*	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro
5ª feira	Risoto de Filé de Tilápia Farofa de talos* Saladas variadas	Arroz / Feijão temperado Carne de moída Salada mista e Salada cozida*	Feijão*/Arroz* Peixe assado com legumes Salada mista*	Polenta mole c/ carne moída e legumes Arroz Salada mista* e cozida*
6ª feira	Arroz / Feijão Estrogonoff de isclas Salada mista* e cozida*	creme de moranga com frango desfiado Arroz/feijão Saladas variadas.	Minestra de massa c/ legumes Ovo* cozido colorido Farofa de talos* Saladas cruas*	Canja de galinha desfiada com legumes * (para dias frios) Farofa Nutritiva c/ aveia*

LANCHE DA TARDE



Horário: 15hr	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Leite com cacau Biscoitos variados Fruta picadas	Biscoito de Polvilho e batata doce cozida + Fruta Suco Orgânico Uva*	Bolo de cacau integral Café com leite Fruta	Milk shake de Morango c/ Banana* e Batata doce cozida pra engrossar Biscoito integral
3ª feira	Bolo salgado integral (receita Epagri) Suco Orgânico Uva* Fruta	Pudim de chocolate c/ Aveia e Frutas (banana, laranja e mamão)* Biscoito integral	Pão de queijo falso de Batata Doce Suco Laranja * Fruta (maçã)	Chocolate quente falso Wafflers Frutas picadas
4ª feira	* Cachorro quente* c/ carne moída e legumes (cenoura, chuchu...) Suco de Uva Orgânico *	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico	Pão de cachorro quente c/ carne moída Suco Natural com polpa de fruta	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico *
5ª feira	Bolo milho* c/ uva passa, ameixa Vitamina de Frutas Frutas picadas	Cuca de Banana c/ canela, fibra de trigo, ameixa e uva passa Suco de polpa	Biscoito doce variado com Milk shake de Banana*, Morango e Batata doce cozida* para ficar cremoso	Bolo de frutas integral Iogurte Frutas picadas
6ª feira	Salada de frutas com fibras Creme de Mingau Bolacha salgada integral (maçã, banana, mamão, abacaxi)*	Salada de frutas com fibras Iogurte Bolacha de leite (maçã, banana, mamão e laranja)*	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro	Pão torrado com queijo e orégano Café com leite Fruta (maçã/melancia)

LANCHE II	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
16: 30 horas	Frutas picadas (laranja, banana e/ou maçã)	Pão torrado com Fruta (banana e maçã)	Frutas (abacaxi, banana e/ou maçã)	Biscoito variado e Frutas (banana e maçã)	Frutas picadas (laranja, banana e ou maçã)

Obs: Frutas de preferência todos os dias. Quando o lanche da tarde for leve, servir neste horário bolacha/biscoito.

Media Calórica Cardápio DIA	Calorias	Ch	Ptn	Lip	Fibras	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro	Mg	Zn
	935,9	151,5	28,6	29,35	19,16	278	18	557	5,78	84	3,9

Orientações e dicas de substituições:

- Respeitar o cardápio (adaptar somente quando necessário – e justificar no CONTROLE DE REFEIÇÕES);
- Controlar o consumo de SAL, AÇÚCAR e GORDURA nas preparações - (USAR POUCO); **EVITAR o desperdiçar dos alimentos;**
- **Usar Frutas, Saladas, Fibras (aveia, linhaça, fibra de trigo) e açúcar mascavo, sempre que possível, mesmo quando não consta no cardápio.**
- **BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 2 clh de nata, ½ xíc de óleo, 2 xíc. de leite, 2 xíc. de farinha de milho, 1 xíc. de farinha de trigo, 1 xíc. de farinha de trigo integral, 1 colher fermento químico. Bater no liquidificador. **OU BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 1 colher fermento químico, 2 xíc. de farinha de milho.
- **BOLO DE FORMIGUEIRO:** Bolo simples de pão de ló com linhaça e fibra de trigo (1 colher de cada) com bananas, açúcar mascado polvilhado e canela por cima.
- **BROA DE MILHO:** 2 e ½ xíc farinha de trigo; 1 e ½ xíc farinha de milho; 1 ½ colher (sopa) fermento em pó; 1 xíc de açúcar, 1 colher (chá) sal; 1 e ½ xíc de água (morna); 3 ovos batidos; ½ xíc leite; 1 colher fibra de trigo; 2 colheres (sopa) margarina. Modo de fazer: Misture todos os ingredientes secos. Junte a água, a margarina e os ovos misturando bem. Coloque em forminhas, se tiver, ou faça pequenas bolinhas e coloque em formas normais. Asse em forno quente por 20 minutos, até dourar. Assim que os tirar do forno, pincele com mel ou geléia .
- **Itens vindos da Agricultura Familiar que são ORGÂNICOS =** ** Acelga, Alface roxa, Alface Crespa e Alface Americana, Banana, Maçã, Batata Doce, Batata Inglesa, Beterraba, Cenoura, Chuchu, Couve Folha, Chicória, Espinafre, Tempero Verde, Pepino e Suco de Uva.
- **Todas as Frutas vêm da Agricultura Familiar * =**Abacaxi, Banana, Caqui, Laranja Pokan, Laranja, Limão Taiti, Maçã, Mamão, Melancia, Melão, Morango congelado.
- **Todas as verduras e legumes vêm da Agricultura Familiar * =** Alface crespa e roxa, Abobora manteiga e verde, Alho, Brócolis, Cebola, Couve flor, Moranga Cabotiá, Milho verde, Repolho verde e roxo, Rúcula, Tempero Verde, Tomate salada e molho.
- **Demais alimentos que são adquiridos da Agricultura Familiar =** Aipim, Farinha de Mandioca e Milho, Pão de cachorro quente, Ovo de galinha,
- Saladas e frutas estão sujeitas a trocas em função da sazonalidade, disponibilidade e entrega dos agricultores.



PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO RINCÃO - SC
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ASSISTÊNCIA SOCIAL
CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CEI BALANÇO DAS ONDAS
Período: Agosto a Outubro de 2024



Horário: 8:30hr	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã	Biscoitos variados Leite c/ café Fruta	Bolo de milho c/ linhaça e fibra de trigo* Fruta variada e iogurte	Pão torrado c/ nata e orégano Leite com cacau Fruta variada	Bolo de Banana com Casca Leite c/ café Fruta variada	Pão torrado c/ geleia Vitamina de fruta Fruta variada

Horário: 12:00 hr

ALMOÇO	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Risoto de frango c/ legumes Saladas cruas**	Macarronada integral c/ Frango Xadrez e molho Salada mista* e Salada cozida*	Carreteiro c/ iscas e legumes variados Salada mista* crua	Macarronada c/ frango ao molho Salada mista* e Salada cozida*
3ª feira	Minestra com legumes Ovo cozido colorido* Salada cruas Salada mista* verde e cozida*	Arroz*/feijão* Batata doce chips assada c/ orégano Isclas ao molho Salada mista*	Feijão Purê de mandioca* (aipim) Carne porco assada com legumes temperada Salada mista*	Minestrone Batata palito assada com orégano Farofa nutritiva* Salada cruas
4ª feira	Macarronada c/ carne moída ao molho Salada mista* e Salada cozida	Minestrone com legumes e massa conchinha Farofa Nutritiva* Salada cruas	Feijão*/Arroz* Isclas com abobrinha italiana Salada mista*	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro
5ª feira	Risoto de Filé de Tilápia Farofa de talos* Saladas variadas	Arroz / Feijão temperado Carne de moída Salada mista e Salada cozida*	Feijão*/Arroz* Peixe assado com legumes Salada mista*	Polenta mole c/ carne moída e legumes Arroz Salada mista* e cozida*
6ª feira	Arroz / Feijão Estrogonoff de isclas Salada mista* e cozida*	creme de moranga com frango desfiado Arroz/feijão Saladas variadas.	Minestra de massa c/ legumes Ovo* cozido colorido Farofa de talos* Saladas cruas*	Canja de galinha desfiada com legumes * (para dias frios) Farofa Nutritiva c/ aveia*

LANCHE DA TARDE



Horário: 15hr	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª feira	Leite com cacau Biscoitos variados Fruta picadas	Biscoito de Polvilho e batata doce cozida + Fruta Suco Orgânico Uva*	Bolo de cacau integral Café com leite Fruta	Milk shake de Morango c/ Banana* e Batata doce cozida pra engrossar Biscoito integral
3ª feira	Bolo salgado integral (receita Epagri) Suco Orgânico Uva* Fruta	Pudim de chocolate c/ Aveia e Frutas (banana, laranja e mamão)* Biscoito integral	Pão de queijo falso de Batata Doce Suco Laranja * Fruta (maçã)	Chocolate quente falso Wafflers Frutas picadas
4ª feira	* Cachorro quente* c/ carne moída e legumes (cenoura, chuchu...) Suco de Uva Orgânico *	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico	Pão de cachorro quente c/ carne moída Suco Natural com polpa de fruta	Sanduíche natural c/ Frango desfiado + queijo Alface**, tomate e cenoura ralada* Suco de Uva Orgânico *
5ª feira	Bolo milho* c/ uva passa, ameixa Vitamina de Frutas Frutas picadas	Cuca de Banana c/ canela, fibra de trigo, ameixa e uva passa Suco de frutas	Biscoito doce variado com Milk shake de Banana*, Morango e Batata doce cozida* para ficar cremoso	Bolo de frutas integral Iogurte Frutas picadas
6ª feira	Salada de frutas com fibras Creme de Mingau Bolacha salgada integral (maçã, banana, mamão, abacaxi)*	Salada de frutas com fibras Iogurte Bolacha de leite (maçã, banana, mamão e laranja)*	RECEITA MERENDEIRAS * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro	Pão torrado com queijo e orégano Café com leite Fruta (maçã/melancia)

LANCHE II	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
16: 30 horas	Frutas picadas (laranja, banana e/ou maçã)	Pão torrado com Fruta (banana e maçã)	Frutas (abacaxi, banana e/ou maçã)	Biscoito variado e Frutas (banana e maçã)	Frutas picadas (laranja, banana e ou maçã)

Obs: Frutas de preferência todos os dias. Quando o lanche da tarde for leve, servir neste horário bolacha/biscoito.

Media Calórica Cardápio DIA	Calorias	Ch	Ptn	Lip	Fibras	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro	Mg	Zn
	935,9	151,5	28,6	29,35	19,16	278	18	557	5,78	84	3,9

Orientações e dicas de substituições:

- Respeitar o cardápio (adaptar somente quando necessário – e justificar no CONTROLE DE REFEIÇÕES);
- Controlar o consumo de SAL, AÇÚCAR e GORDURA nas preparações - (USAR POUCO); **EVITAR o desperdiçar dos alimentos;**
- **Usar Frutas, Saladas, Fibras (aveia, linhaça, fibra de trigo) e açúcar mascavo, sempre que possível, mesmo quando não consta no cardápio.**
- **BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 2 clh de nata, ½ xíc de óleo, 2 xíc. de leite, 2 xíc. de farinha de milho, 1 xíc. de farinha de trigo, 1 xíc. de farinha de trigo integral, 1 colher fermento químico. Bater no liquidificador. **OU BOLO DE MILHO:** 3 ovos, 2 xíc de açúcar, 1 colher fermento químico, 2 xíc. de farinha de milho.
- **BOLO DE FORMIGUEIRO:** Bolo simples de pão de ló com linhaça e fibra de trigo (1 colher de cada) com bananas, açúcar mascado polvilhado e canela por cima.
- **BROA DE MILHO:** 2 e ½ xíc farinha de trigo; 1 e ½ xíc farinha de milho; 1 ½ colher (sopa) fermento em pó; 1 xíc de açúcar, 1 colher (chá) sal; 1 e ½ xíc de água (morna); 3 ovos batidos; ½ xíc leite; 1 colher fibra de trigo; 2 colheres (sopa) margarina. Modo de fazer: Misture todos os ingredientes secos. Junte a água, a margarina e os ovos misturando bem. Coloque em forminhas, se tiver, ou faça pequenas bolinhas e coloque em formas normais. Asse em forno quente por 20 minutos, até dourar. Assim que os tirar do forno, pincele com mel ou geléia .
- **Itens vindos da Agricultura Familiar que são ORGÂNICOS =** ** Acelga, Alface roxa, Alface Crespa e Alface Americana, Banana, Maçã, Batata Doce, Batata Inglesa, Beterraba, Cenoura, Chuchu, Couve Folha, Chicória, Espinafre, Tempero Verde, Pepino e Suco de Uva.
- **Todas as Frutas vêm da Agricultura Familiar * =**Abacaxi, Banana, Caqui, Laranja Pokan, Laranja, Limão Taiti, Maçã, Mamão, Melancia, Melão, Morango congelado.
- **Todas as verduras e legumes vêm da Agricultura Familiar * =** Alface crespa e roxa, Abobora manteiga e verde, Alho, Brócolis, Cebola, Couve flor, Moranga Cabotiá, Milho verde, Repolho verde e roxo, Rúcula, Tempero Verde, Tomate salada e molho.
- **Demais alimentos que são adquiridos da Agricultura Familiar =** Aipim, Farinha de Mandioca e Milho, Pão de cachorro quente, Ovo de galinha,
- Saladas e frutas estão sujeitas a trocas em função da sazonalidade, disponibilidade e entrega dos agricultores.

