

**PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO RINÇÃO - SC**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ASSISTÊNCIA SOCIAL**  
**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS - SERIES INICIAIS**  
**ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA MUNICIPAL FUNDAMENTAL**  
**Período: Agosto a Outubro de 2024**

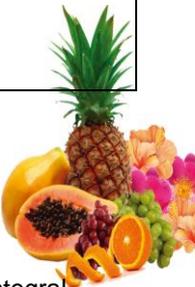


	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª Feira	Bolo salgado integral (receita Epagri) Suco Orgânico Uva* Fruta	Biscoito de Polvilho e batata doce (Receita Epagri) Suco Orgânico Uva*	Bolo de cacau integral Café com leite Fruta	Milk shake de Morango c/ Banana* e Batata doce cozida pra engrossar Biscoito integral
3ª Feira	Minestra de legumes Ovo cozido colorido Salada cruas	Macarronada c/ frango ao molho Salada mista* e Salada cozida*	Minestra de legumes com massa Farofa Nutritiva* Salada cruas	Macarronada c/ carne moída e legumes variados Salada mista*
4ª Feira	* Cachorro quente* c/ carne moída 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	Risoto de filé de tilápia Salada cruas	creme de moranga com carne de porco (receita Curso Epagri) Arroz/feijão Saladas variadas	Caldo cremoso de aipim c/ legumes e carne iscas Farofa nutritiva <b>Quando dias frios</b>	Arroz/Feijão Estrogonoffe de Iscas e legumes variados Salada mista*
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)*	<b>RECEITA MERENDEIRAS</b> * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro	Bolo de frutas integral iogurte Frutas picadas

Media Calórica Cardápio DIA	Calorias	Ch	Ptn	Lip	Fibras	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro	Mg	Zn
	327	40,8	11,8	12,2	5,9	105	11	205	1,5	36	1,3

**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 RINÇÃO - SC**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ASSISTÊNCIA SOCIAL**  
**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS - SERIES INICIAIS**  
**ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA MUNICIPAL FUNDAMENTAL JOSE REUS**  
**Período: Agosto a Outubro de 2024**

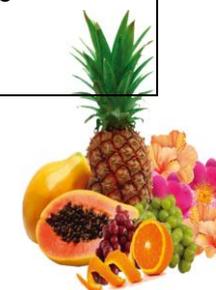


	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª Feira	Bolo salgado integral (receita Epagri) Suco Orgânico Uva* Fruta	Biscoito de Polvilho e batata doce (Receita Epagri) Suco Orgânico Uva*	Bolo de cacau integral Café com leite Fruta	Milk shake de Morango c/ Banana* e Batata doce cozida pra engrossar Biscoito integral
3ª Feira	Minestra de legumes Ovo cozido colorido Salada cruas	Macarronada c/ frango ao molho Salada mista* e Salada cozida*	Minestra de legumes com massa Farofa Nutritiva* Salada cruas	Macarronada c/ carne moída e legumes variados Salada mista*
4ª Feira	* Cachorro quente* c/ carne moída 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	Risoto de filé de tilápia Salada cruas	Sopa creme de moranga com carne de porco (receita Curso Epagri) Arroz/feijão Saladas variadas	Caldo cremoso de aipim c/ legumes e carne iscas Farofa nutritiva <b>Quando dias frios</b>	Arroz/Feijão Estrogonoffe de Iscas e legumes variados Salada mista*
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)*	<b>RECEITA MERENDEIRAS</b> * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro	Bolo de frutas integral iogurte Frutas picadas

	Calorias	Ch	Ptn	Lip	Fibras	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro	Mg	Zn
Media Calórica Cardápio DIA	327	40,8	11,8	12,2	5,9	105	11	205	1,5	36	1,3

**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 - SERIES INICIAIS**  
**ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA MUNICIPAL FUNDAMENTAL ARROIO RINCÃO**  
**Período: Agosto a Outubro de 2024**

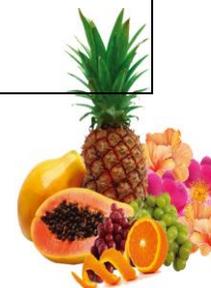


	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª Feira	Bolo salgado integral (receita Epagri) Suco Orgânico Uva* Fruta	Biscoito de Polvilho e batata doce (Receita Epagri) Suco Orgânico Uva*	Bolo de cacau integral Café com leite Fruta	Milk shake de Morango c/ Banana* e Batata doce cozida pra engrossar Biscoito integral
3ª Feira	Minestra de legumes Ovo cozido colorido Salada cruas	Macarronada c/ frango ao molho Salada mista* e Salada cozida*	Minestra de legumes com massa Farofa Nutritiva* Salada cruas	Macarronada c/ carne moída e legumes variados Salada mista*
4ª Feira	* Cachorro quente* c/ carne moída 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	Risoto de filé de tilápia Salada cruas	creme de moranga com carne de porco (receita Curso Epagri) Arroz/feijão Saladas variadas	Caldo cremoso de aipim c/ legumes e carne iscas Farofa nutritiva <b>Quando dias frios</b>	Arroz/Feijão Estrogonoffe de Iscas e legumes variados Salada mista*
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)*	<b>RECEITA MERENDEIRAS</b> * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro	Bolo de frutas integral iogurte Frutas picadas

	Calorias	Ch	Ptn	Lip	Fibras	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro	Mg	Zn
Media Calórica Cardápio DIA	327	40,8	11,8	12,2	5,9	105	11	205	1,5	36	1,3

**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 RINÇÃO - SC**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ASSISTÊNCIA SOCIAL**  
**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS - SERIES INICIAIS**  
**ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA MUNICIPAL FUNDAMENTAL PROFESSORA AMELIA DA SILVA E SOUZA**  
**Período: Agosto a Outubro de 2024**

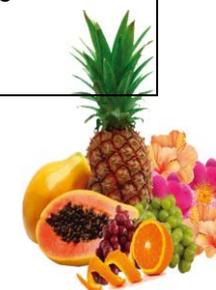


	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
2ª Feira	Bolo salgado integral (receita Epagri) Suco Orgânico Uva* Fruta	Biscoito de Polvilho e batata doce (Receita Epagri) Suco Orgânico Uva*	Bolo de cacau integral Café com leite Fruta	Milk shake de Morango c/ Banana* e Batata doce cozida pra engrossar Biscoito integral
3ª Feira	Minestra de legumes Ovo cozido colorido Salada cruas	Macarronada c/ frango ao molho Salada mista* e Salada cozida*	Minestra de legumes com massa Farofa Nutritiva* Salada cruas	Macarronada c/ carne moída e legumes variados Salada mista*
4ª Feira	* Cachorro quente* c/ carne moída 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	Risoto de filé de tilápia Salada cruas	creme de moranga com carne de porco (receita Curso Epagri) Arroz/feijão Saladas variadas	Caldo cremoso de aipim c/ legumes e carne iscas Farofa nutritiva <b>Quando dias frios</b>	Arroz/Feijão Estrogonoffe de Iscas e legumes variados Salada mista*
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)*	<b>RECEITA MERENDEIRAS</b> * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro	Bolo de frutas integral iogurte Frutas picadas

	Calorias	Ch	Ptn	Lip	Fibras	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro	Mg	Zn
Media Calórica Cardápio DIA	327	40,8	11,8	12,2	5,9	105	11	205	1,5	36	1,3

**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 RINÇÃO - SC**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ASSISTÊNCIA SOCIAL**  
**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS - SERIES INICIAIS**  
**EJA /CEJA**



**Período:** Agosto a Outubro de 2024

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
<b>2ª Feira</b>	Risoto de frango c/ legumes Saladas cruas**	Macarronada integral c/ Frango Xadrez e molho Salada mista* e Salada cozida*	Carreiroiro c/ iscas e legumes variados Salada mista* crua e Salada cozida	Macarronada c/ frango ao molho e legumes Salada mista* e Salada cozida*
<b>3ª Feira</b>	Minestra com legumes Ovo cozido colorido* Salada cruas Salada mista* verde e cozida*	Arroz*/feijão* Batata doce chips assada c/ orégano Iscas ao molho com legumes* Salada mista*	Feijão Purê de mandioca* (aipim) Carne porco assada temperada Salada mista* e Salada cozida*	Minestrone Batata palito assada com orégano Farofa nutritiva* Salada cruas
<b>4ª Feira</b>	Macarronada c/ carne moída ao molho e legumes Salada mista* e Salada cozida	Minestrone com legumes e massa conchinha Farofa Nutritiva* Salada cruas	Feijão*/Arroz* Lasanha de abobrinha italiana (receita curso Epagri) Salada mista* e Salada cozida*	<b>RECEITA MERENDEIRAS</b> * Fazer Teste Aceitabilidade *Repassar a receita pro cardápio futuro
<b>5ª Feira</b>	Risoto de Filé de Tilápia Farofa de talos* Saladas variadas	Arroz / Feijão temperado Carne de moída com legumes* Salada mista e Salada cozida*	Feijão*/Arroz* Empadão de peixe (receita curso Epagri) Salada mista* e Salada cozida*	Polenta mole c/ carne moída e legumes Feijão temperado Salada mista* e cozida*
<b>6ª Feira</b>	Bolo salgado integral (receita Epagri) Suco Orgânico Uva* Fruta	Biscoito de Polvilho e batata doce (Receita Epagri) 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

	Calorias	Ch	Ptn	Lip	Fibras	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro	Mg	Zn
<b>Media Calórica Cardápio DIA</b>	450	73,1	14,5	13,9	5,9	101,5	9	206	1,5	36	1,3

**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.