

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
	CARDÁPIO CMEI (INFANTIL I, INFANTIL II E INFANTIL III)				
	13 MESES A 4 ANOS CONSISTÊNCIA NORMAL OUTUBRO 2023				
	SEGUNDA 02/10	TERÇA 03/10	QUARTA 04/10	QUINTA 05/10	SEXTA 06/10
Desjejum	Leite com cacau	Chá de cidreira	Vitamina de mamão	Chá de camomila	Leite
	Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Torta de legumes	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga
	Mamão	Laranja	Maçã (AF)	Manga	Banana (AF)
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Omelete	Frango cubinhos grelhado	Isclas de carne com molho madeira	Frango ensopado	Carne moída com milho e cheiro verde
	Farofa de vagem e couve manteiga (AF)	Milho verde refogado na manteiga com cheiro verde AF	Nhoque	Batata, cenoura (AF) e abóbora refogados	Repolho (AF) refogado
	Salada de repolho (AF)	Salada de beterraba (AF)	Salada de alface (AF)	Salada de tomate e chuchu com limão e orégano	Salada de acelga (AF) e cenoura cozida (AF)
Lanche	Manga	Frutas brancas (Maçã e melão) picados	Banana (AF)	Mamão	Salada de frutas (Maçã AF, Banana AF, mamão e laranja)
Jantar	Sopa de carne, macarrão, abóbora, batata salsa e couve flor (AF)	Risoto de frango com legumes (cenoura AF e abobrinha AF) Salada de couve flor (AF)	Sopa de carne com macarrão, batata, brócolis (AF) e abobrinha (AF)	Polenta com molho de frango, cenoura (AF) e abobrinha (AF) Salada de acelga (AF)	Sopa de feijão com macarrão, carne, cenoura (AF) e couve (AF)
	SEGUNDA 09/10	TERÇA 10/10	QUARTA 11/10	QUINTA 12/10	SEXTA 13/10
Desjejum	Leite com cacau	Chá de erva doce	Vitamina de morango (AF)	FERIADO	RECESSO
	Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com manteiga		
	Melão	Laranja	Banana (AF)		
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto		
	Carne moída ao molho	Frango ao molho	Stroganoff de carne		
	Macarrão gravatinha	Jardineira (cenoura AF, abobrinha e chuchu)	Batata palito cozida e assada		
	Salada de cenoura (AF)	Salada de beterraba (AF) e pepino (AF)	Salada de repolho (AF) com tomate		
Lanche	Mamão	Inhaminho (inhame + morango AF + banana AF) 180g	Manga		
Jantar	Quirera com molho de carne com espinafre e abobrinha Salada de acelga (AF)	Pão com carne moída, cenoura e cheiro verde AF ao molho sugo Suco de uva AF (150ml)	Pizza 150g (frango, queijo, milho, tomate e orégano) e Suco de Uva (AF) 150ml		
	SEGUNDA 16/10	TERÇA 17/10	QUARTA 18/10	QUINTA 19/10	SEXTA 20/10
Desjejum	Leite com cacau	Chá de cidreira	Vitamina de banana (AF)	Chá de camomila	Leite
	Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Bolo de banana com aveia e cacau	Pão de leite com queijo
	Maçã	Melão	Morango (AF)	Mamão	Banana Orgânica (AF)
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Ovo cozido picado	Carne de panela com molho	Frango ao molho	Carne moída refogada com milho e ervilha	Frango ao molho
	Abobrinha (AF) refogada	Batata sauté	Purê de aipim (AF)	Farofa de couve (AF) e cenoura AF	Polenta cremosa
	Salada de repolho (AF)	Salada de beterraba (AF)	Salada de alface (AF) e abobrinha (AF)	Salada de couve flor (AF) e brócolis (AF)	Salada de tomate
Lanche	Laranja	Maçã	Manga	Banana (AF)	Creme de frutas com leite (leite em pó, banana AF, maçã e morango)
Jantar	Sopa de feijão, carne, macarrão, espinafre (AF) e cenoura (AF)	Polenta com molho de frango desfiado, cenoura AF e espinafre AF e Salada de acelga (AF)	Sopa creme de aipim AF, com carne, vagem, couve AF e cenoura AF	Macarrão colorido ao molho bolonhesa com espinafre (AF) e abobrinha (AF) Salada de tomate	Sopa canja (arroz, batata (AF), cenoura (AF) e abobrinha (AF))
Informação Nutricional					
SEMANA 1	Energia (Kcal): 840 / Carboidrato (g): 119 / Lípidios (g): 27 / Proteínas (g): 36 / Cálcio (mg): 224 / Ferro (mg): 5,3 / Vitamina A (mcg): 457 / Vitamina C (mcg): 109				
SEMANA 2	Energia (Kcal): 673/ Carboidrato (g): 130 / Lípidios (g): 19 / Proteínas (g): 37 / Cálcio (mg): 300 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 431 / Vitamina C (mcg): 137				
SEMANA 3	Energia (Kcal): 795 / Carboidrato (g): 117 / Lípidios (g): 21 / Proteínas (g): 37 / Cálcio (mg): 456 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 385 / Vitamina C (mcg): 109				
SEMANA 4	Energia (Kcal): 727 / Carboidrato (g): 112 / Lípidios (g): 18 / Proteínas (g): 33 / Cálcio (mg): 255 / Ferro (mg): 5,29 / Vitamina A (mcg): 448 / Vitamina C (mcg): 113				
SEMANA 5	Energia (Kcal): 608 / Carboidrato (g): 100 / Lípidios (g): 18 / Proteínas (g): 30 / Cálcio (mg): 229 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 500 / Vitamina C (mcg): 105				
 THAIS FELIZ CRN 10428 Nutricionista Supervisora GRUPO RISOTOLÂNDIA					
Cardápio sujeito à alteração					
Cardápio sujeito à alteração / AF - agricultura familiar					