

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO	CARDÁPIO CMEI (INFANTIL I, INFANTIL II E INFANTIL III) 13 MESES A 4 ANOS CONSISTÊNCIA NORMAL SETEMBRO 2023				
	SEGUNDA 23/10	TERÇA 24/10	TERÇA 25/10	QUINTA 26/10	SEXTA 27/10
Desjejum	Leite com cacau	Chá de erva doce	Leite	Suco de uva (AF)	Vitamina de banana (AF)
	Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga
	Maçã	Manga	Banana (AF)	Laranja	Mamão
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Carne de panela com batata (AF)	Cubos de frango com abobrinha AF e chuchu (AF) ao molho	Moida com ovos	Frango desfiado com açafrão e cheiro verde (AF)	Rocambole de carne moída
	Farofa de repolho (AF)	Aipim sauté (AF)	Jardineira de legumes (cenoura AF, abobrinha AF e batata AF)	Macarrão ao sugo	Abobrinha refogada
	Salada de pepino (AF)	Salada de cenoura (AF)	Salada de brócolis (AF)	Salada de alface (AF)	Salada de tomate
Lanche	Mamão	Maçã	Salada de frutas (Maçã, Banana AF, mamão e laranja)	Sorbet de Morango (AF) com banana (AF)	Banana (AF)
Jantar	Sopa de frango, macarrão, batata doce AF, chuchu, couve flor AF e espinafre AF	Sopa de carne com macarrão, abóbora, batata salsa e couve flor (AF)	Quirera com molho de frango e espinafre (AF) Salada de repolho AF	Panqueca de carne moída com cenoura(AF) Salada de couve flor (AF)	Sopa canja (arroz, batata (AF), cenoura (AF) e abobrinha (AF))
	SEGUNDA 30/10	TERÇA 31/10	QUARTA 01/11	QUINTA 02/11	SEXTA 03/11
Desjejum	Leite com cacau	Chá de erva doce			
	Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga			
	Maçã	Laranja			
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca			
	Ovo mexido colorido com cenoura e tomate	Frango desfiado com molho branco			
	Quibebe	Brócolis AF e couve flor AF refogado			
	Salada de repolho	Salada de beterraba cozida (AF)			
Lanche	Mamão	Manga			
Jantar	Polenta com molho de frango, cenoura AF ralada e abobrinha AF	Sopa de carne com macarrão, brócolis AF, abobrinha AF e batata salsa			
Informação Nutricional					
SEMANA 1	Energia (Kcal): 840 / Carboidrato (g): 119 / Lídipios (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 / Lídipios (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 / Lídipios (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 / Lídipios (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 / Lídipios (g): 18 / Proteínas (g): 30 / Cálcio (mg): 229 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 500 / Vitamina C (mcg): 105				
Cardápio sujeito à alteração					
Cardápio sujeito à alteração / AF - agricultura familiar.					
 DINAIS FÉLIX CRP: 04439 Nutricionista Supervisora GRUPO ESCOLAR ANDARA					