

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE								
		CARDÁPIO CMEIS - 13 MESES A 4 ANOS NOVEMBRO 2022 CONSISTÊNCIA NORMAL						
AF - AGRICULTURA FAMILIAR								
	31/out	1/nov	2/nov	3/nov	4/nov	Informação nutricional		
Desjejum	Leite com cacau	Chá de cidreira	FERIADO	chá de camomila	Leite	MÉDIA SEMANAL		
	Pão de milho com queijo	Pão nutritivo com manteiga		Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Energia (Kcal): 562,75		
	Maçã	Manga		Maçã	Banana (AF)	Carboidrato (g): 88		
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz de feijão carioca		Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto	Lípidios (g): 12		
	Carne moída refogada	Isclas bovina ao molho Farofa de ovos e espinafre (AF)		Fricassê de frango	Peixe ao molho	Proteína (g): 25		
	Legumes refogados(cenoura (AF), batata (AF) e brócolis(AF)			Macarrão parafuso ao molho suco	Batata assada com orégano	Cálcio (mg): 170		
		Salada de repolho		Salada de cenoura (AF) cozida	Salada de beterraba (AF) e alface (AF)	Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF)	Ferro (mg): 3,42	
Lanche	Mamão	Maçã			Banana (AF)	Mamão	Vitamina A (mcg): 379,4	
Jantar	Quirera com molho de frango e abobrinha	Sopa de frango com macarrão, cenoura (AF), chuchu, abóbora e repolho (AF)			Quirera com molho de frango e legumes (cenoura (AF) e abobrinha (AF)	Panqueca verde de carne moída Salada de tomate (AF) e repolho (AF)	Vitamina C (mcg): 59,3	
	7/nov	8/nov	9/nov	10/nov	11/nov	Informação nutricional		
Desjejum	Leite com cacau	Chá erva doce	Vitamina de banana (AF)	Chá camomila	vitamina de morango (AF)	MÉDIA SEMANAL		
	Pão de milho com queijo	Pão de nutritivo com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Energia (Kcal): 715,88		
	Maçã	Manga	Laranja	Banana (AF)	Mamão	Carboidrato (g): 111		
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz de feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto	Lípidios (g): 18		
	Omelete	Frango ensopado	Isclas de carne ao molho	Frango na manteiga com cheiro verde	Carne moída com cheiro verde (AF)	Proteína (g): 32		
	Abobrinha (AF) refogada	Polenta	Jardineira de legumes cenoura (AF) e couve flor (AF)	Aipim sautéé	Batata refogada	Cálcio (mg): 186		
	Salada de cenoura (AF) cozida	Salada de beterraba (AF) e pepino (AF)	Salada de Repolho (AF) com cenoura ralada (AF)	Salada de acelga (AF)	Salada de alface (AF) e tomate	Ferro (mg): 4,26		
Lanche	Mamão	Melancia	Banana (AF)	Morango (AF)	Salada de frutas (banana AF, maçã, laranja e mamão)	Vitamina A (mcg): 355,4		
Jantar	Sopa canja (frango, arroz, batata e cenoura (AF) e tomate AF)	Macarronada com molho bolonhesa e salada de repolho (AF)	Sopa creme de aipim, carne, vagem, couve (AF) e cenoura (AF).	Polenta com molho de frango, espinafre (AF), abobrinha (AF)	Risoto de frango com cenoura (AF) e vagem	Vitamina C (mcg): 82,9		
	14/nov	15/nov	16/nov	17/nov	18/nov	Informação nutricional		
Desjejum	RECESSO	FERIADO	Leite com cacau	chá de camomila	vitamina de morango (AF)	MÉDIA SEMANAL		
			Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Energia (Kcal): 729,7		
			Laranja	Banana (AF)	Mamão	Carboidrato (g): 106		
Arroz e feijão preto			Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto	Lípidios (g): 21			
Almoço			Carne bovina tiras ao molho	Frango cubinhos ao molho	Almondegas assadas	Proteína (g): 31		
			Legumes gratinados, cenoura (AF) e couve flor (AF)	Purê de batatas (AF) com espinafre	Macarrão espaguete ao suco	Cálcio (mg): 259		
			Salada de beterraba (AF) e repolho (AF)	Salada de Alface (AF) e tomate (AF)	Salada de repolho (AF) e pepino (AF)	Ferro (mg): 4,28		
			Maçã	Morango (AF)	Manga	Vitamina A (mcg): 297,2		
Jantar			Sopa de frango com macarrão, brócolis(AF), abobrinha (AF) e batata doce	Quirera com molho de carne e legumes (cenoura (AF) e abobrinha(AF)	Pão com carne moída e Suco de cenoura (AF) com laranja	Vitamina C (mcg): 76,2		
	21/nov	22/nov	23/nov	24/nov	25/nov	Informação nutricional		
Desjejum	Leite com cacau	Chá cidreira	Vitamina de frutas (Banana AF, maçã, mamão)	Chá erva doce	Vitamina de maçã(AF)	MÉDIA SEMANAL		
	Pão de milho com queijo	Pão nutritivo com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Energia (Kcal): 606,5		
	Maçã	Manga	Banana (AF)	Mamão	Salada de frutas (banana AF)	Carboidrato (g): 77		
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto	Lípidios (g): 10		
	Ovos mexidos	Cubinhos de frango ao molho	Peixe assado	Frango desfiado com açafrão	Isclas de carne ao molho madeira	Proteína (g): 22		
	Repolho (AF) refogada	Aipim sautéé	Creme de milho	Jardineira de legumes (cenoura(AF), brócolis (AF) milho)	Macarrão parafuso	Cálcio (mg): 151,5		
	Salada de cenoura cozida (AF)	Salada de acelga (AF)	Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF)	Salada de tomate (AF) com orégano	Salada de alface (AF)	Ferro (mg): 3,36		
Lanche	Melancia	Maçã	Laranja	Morango (AF)	Banana (AF)	Vitamina A (mcg): 193,5		
Jantar	Risoto de frango com espinafre (AF) Salada de Beterraba (AF)	Sopa de carne com macarrão, batata, abobrinha (AF) e brócolis (AF)	Polenta com molho de carne desfiada Salada de tomate (AF)	Sopa canja (arroz, batata e cenoura (AF), tomate	Sopa de feijão com carne, macarrão, batata e couve manteiga (AF)	Vitamina C (mcg): 74,5		
	28/nov	29/nov	30/nov			Informação nutricional		
Desjejum	Leite com cacau	Chá de cidreira	Vitamina de frutas			MÉDIA SEMANAL		
	Pão de milho com queijo	Pão nutritivo com manteiga	Pão de aveia com queijo			Energia (Kcal): 670,87		
	Maçã	Manga	Melancia			Carboidrato (g): 103		
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto			Lípidios (g): 14		
	Tiras bovinas grelhada acebolada	Frango ao molho branco	Bolo de carne moída			Proteína (g): 33		
	Polenta cremosa	Batata sautéé (AF)	Repolho refogado (AF)			Cálcio (mg): 216		
	Salada de beterraba (AF)	Salada de cenoura ralada (AF) e pepino (AF)	Salada de alface (AF) e tomate (AF)			Ferro (mg): 4,56		
Lanche	Mamão	Maçã	Banana (AF)					Vitamina A (mcg): 277,8
Jantar	Macarrão ao molho bolonhesa e salada de acelga (AF)	Sopa de carne com macarrão, abóbora, couve flor (AF) e batata salsa	Quirera com molho de frango e legumes (cenoura (AF) e abobrinha(AF)					Vitamina C (mcg): 97
Cardápio sujeito a alteração								
								