SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO CMEI LACTÁRIO – INFANTIL 2023
12 MESES A 2 ANOS
CONSISTÊNCIA NORMAL
MAIO 2023

Grupo Risotolândia

	SEGUNDA 01/05	TERCA 02/05	QUARTA 03/05	QUINTA 04/05	SEXTA 05/05
Desjejum	FERIADO	Leite	Leite	Leite	Leite
		Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	**Pão de forma (AF)** com manteiga	Pão de leite com manteiga
		Maçã (AF)	Laranja	**Banana (AF)**	Mamão
Almoço		Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
		Iscas de frango ao molho suqo	Moída ao molho de tomate com **espinafre**	Frango grelhado com acafrão	Cubos de carne ao molho madeira com ervilhas
		Macarrão parafuso colorido	Purê de aipim **(AF)**	Batata gratinada	Farofa de espinafre e **cenoura (AF)**
		Salada de **cenoura (AF) e repolho (AF)**	Salada de brócolis e couve flor	**Salada de alface (AF)** e tomate	Salada de **beterraba (AF)**
Lanche		Mamão	**Banana (AF)**	Ponkan	Salada de frutas **(Banana (AF)**, mamão, manga e laranja)
Jantar		Sopa canja **(Batata AF cenoura AF)**	Sopa de feijão com carne, macarrão e **espinafre (AF)**	Quirera com molho de frango Salada de **acelga (AF)**	Pão de leite com carne moída Suco de laranja com **cenoura (AF)**

Informação Nutricional

Energia (Kcal):	771	Cálcio (mg):	289
Carboidrato (g):	124	Ferro (mg):	4,38
Lidípios (g):	18,8	Vit. A (mcg):	176,7
Proteínas (g):	30,8	Vit. C (mcg):	109,9

	SEGUNDA 08/05	TERÇA 09/05	QUARTA 10/05	QUINTA 11/05	SEXTA 12/05
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	CONSELHO DE CLASSE
	Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	**Pão de forma (AF)** com manteiga	
	Laranja	**Maçã (AF)**	**Banana (AF)**	**Ponkan (AF)**	
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	
	Ovos mexidos	Strogonoff de frango	Iscas de carne ao molho	Iscas de frango ensopado	
	Jardineira de legumes (**cenoura (AF)**, chuchu e abobrinha)	**Batata (AF)** palito cozida e assada	Purê de **batata salsa (AF)**	Polenta	
	Salada de **repolho (AF)** e repolho roxo	Salada de **beterraba (AF)**	Salada de **alface (AF)**	Salada de tomate e **cenoura (AF)** ralada	
Lanche	**Maçã (AF)**	Manga	Creme de frutas (**banana AF, maçã (AF),** mamão com leite em pó)	Mamão	
Jantar	Polenta com molho de frango e **espinafre (AF)** Salada de pepino	Sopa de carne com macarrão, **batata (AF)**, brócolis e abobrinha	Sopa de frango, macarrão, **chuchu (AF)**, abóbora, **cenoura (AF) e repolho (AF)**	Nhoque ao molho bolonhesa e salada de brócolis	

Informação Nutricional

Energia (Kcal):	905	Cálcio (mg):	437,9
Carboidrato (g):	133	Ferro (mg):	5,61
Lidípios (g):	24	Vit. A (mcg):	392,5
Proteínas (g):	43,3	Vit. C (mcg):	93,16

	SEGUNDA 15/05	TERÇA 16/05	QUARTA 17/05	QUINTA 18/05	SEXTA 19/05
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Bolo de banana e aveia sem açúcar	**Pão de forma (AF)** com manteiga	Pão de leite com manteiga
	Mamão	**Maçã (AF)**	Laranja	**Banana (AF)**	**Ponkan (AF)**
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Moída ao molho bolonhesa	Frango grelhado com acafrão	Peixe assado empanado	Frango ao molho desfiado	Iscas de carne ao alho e óleo
	Macarrão parafuso alho e óleo e cebolinha picada	Creme de milho	Brócolis com molho branco	Batata doce sautée	Farofa de **cenoura (AF)** e ovos
	Salada de **cenoura (AF)**	**Salada de repolho (AF)**	Salada de tomate e **alface (AF)**	Salada de pepino	Salada de chuchu e **acelga (AF)**
Lanche	**Maçã (AF)**	Manga	**Banana (AF)**	Mamão	Iogurte natural com **banana (AF) e maçã (AF)**
Jantar	Risoto de frango e legumes (abobrinha,**cenoura (AF)** e abóbora)	Sopa de carne com macarrão,**abóbora (AF), batata salsa (AF)** e couve flor	Quirera com molho de frango e **cenoura (AF)** ralada Salada de **alface (AF)**	Macarrão com molho bolonhesa, **espinafre (AF)** e milho Salada de couve flor	Sopa de fubá com frango e legumes (frango, **batata (AF) e cenoura (AF)**

Informação Nutricional

Energia (Kcal):	864	Cálcio (mg):	336,5
Carboidrato (g):	130	Ferro (mg):	5,27
Lidípios (g):	23	Vit. A (mcg):	459,4
Proteínas (g):	39	Vit. C (mcg):	84,32

	SEGUNDA 22/05	TERÇA 23/05	QUARTA 24/05	QUINTA 25/05	SEXTA 26/05
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	**Pão de forma (AF)** com manteiga	Pão de leite com manteiga
	Mamão	**Maçã (AF)**	Laranja	**Ponkan (AF)**	**Banana (AF)**
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Ovos cozidos	Fricassê de frango	Barreado	Iscas de frango ao molho	Moída com tomate, milho e ervilha
	Abobrinha refogada	legumes refogados (cenoura AF chuchu e vagem)	Farofa de **banana (AF)**	Quirera	Repolho refogado
	Salada de **beterraba (AF)**	Salada de **repolho (AF)** com **cenoura ralada (AF)**	Salada de **brócolis (AF) e couve flor (AF)**	Salada de **alface (AF) e cenoura (AF) ralada**	Salada de **beterraba (AF)** cozida
Lanche	Manga	Mamão	**Ponkan (AF)**	**Banana (AF)**	Creme de frutas (**banana AF, maçã (AF)**, mamão) com leite em pó
Jantar	Sopa de carne com macarrão, **batata (AF),** brócolis e **abobrinha (AF)**	Polenta com molho de frango e cenoura Salada de **acelga (AF)**	Arroz nutritivo (carne moída, **cenoura (AF)**, ovos, **espinafre (AF)**	Panqueca de carne moída Salada de tomate	Sopa de frango, macarrão,**batata doce (AF)**, **chuchu (AF)**, couve flor e **espinafre (AF)**

Informação Nutricional

Energia (Kcal):	813	Cálcio (mg):	366,7
Carboidrato (g):	118	Ferro (mg):	5
Lidípios (g):	22	Vit. A (mcg):	478,6
Proteínas (g):	39	Vit. C (mcg):	107,5

	SEGUNDA 29/05	TERÇA 30/05	QUARTA 31/05	QUINTA 01/06	SEXTA 02/06
	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Bolo de **banana (AF)** e cacau sem açúcar	Pão de **forma (AF)** com manteiga	Pão de leite com manteiga
	Mamão	Laranja	**Maçã (AF)**	**Banana (AF)**	**Ponkan (AF)**
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Peixe assado com tomate e **batatas (AF)**	Frango cubos na manteiga (	Carne de panela tiras ao molho	Frango desfiado com molho	Rocambole de carne moída com **cenoura (AF)** ralada e **cheiro verde (AF)**
	Chuchu (AF) refogado	Purê de batata salsa	Farofa de **cenoura (AF)** e espinafre	Macarrão parafuso ao sugo	Jardineira de legumes (vagem, **cenoura AF e batata AF)**
	Salada de **beterraba (AF)** cozida	Salada de acelga e **cenoura (AF)**	Salada de tomate e **alface (AF)**	Salada de **repolho (AF)** cozido e tomate	Salada de **chuchu (AF)**
	Maçã (AF)	Melão	**Ponkan (AF)**	Laranja	**Banana (AF)**
	Sopa de frango, **batata salsa (AF), cenoura (AF),** vagem e macarrão	Polenta com almondegas caseiras ao molho Salada de **alface (AF)**	Sopa canja (**Batata (AF) e cenoura (AF)**	Sopa de feijão com carne, macarrão, **couve manteiga (AF)**	Galinhada (frango, arroz, batata, cenoura e cheiro verde)

Informação Nutricional

Energia (Kcal):	788	Cálcio (mg):	296,7
Carboidrato (g):	123	Ferro (mg):	4,55
Lidípios (g):	17	Vit. A (mcg):	420,4
Proteínas (g):	40	Vit. C (mcg):	86,82

THAIS FÉLIX
CRN9 - 10439
Nutricionista Supervisora
GRUPO RISOTOLÂNDIA

Cardápio sujeito á alteração / AF - agricultura familiar.

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEYSI CRISTINA WIELEWSKI
Data: 28/04/2023 08:28:13-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br