

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


CARDÁPIO CMEI
13 MESES A 4 ANOS
JULHO/ 2022 - CONSISTÊNCIA NORMAL


	4/jul	5/jul	6/jul	7/jul	8/jul	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	
Desjejum	Leite	Chá cidreira	Vitamina de banana	Chá de camomila	Leite	MÉDIA SEMANAL	
	Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de leite com manteiga	Pão de forma com manteiga		
Almoço	Mamão	Manga	Ponkan	Maçã	Banana	Cardoidrato (g): 103	Ferro (mg): 4,32
	Arroz e Feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto		
	Molho de carne moída	Franco ensopado	Ovo cozido	Strogonoff de frango	Fricasse de frango	Lipídios (g): 17	Vitamina A (mcg) 266,67
	Macarrão colorido	Quirera	Abobrinha com cenoura refogada	Batata sauté	Brócolis refogado		
Salada de repolho	Salada de beterraba	Salada de tomate	Salada de alface	Salada de acelga com cenoura ralada	Proteína (g): 31	Vitamina C (mg): 67,44	
Lanche	Ponkan	Maçã	Banana	Salada de frutas	Mamão		
Jantar	Sopa de frango com macarrão (couve,brócolis,batata)	Arroz com molho de carne picadinha e legumes (brócolis e cenoura)	Sopa de feijão c/ carne, macarrão e espinafre	Polenta com molho de frango e legumes (vagem e abobrinha)	Madalena de carne moída Salada de beterraba		
	11/jul	12/jul	13/jul	14/jul	15/jul		
Desjejum	FÉRIAS						
Almoço							
Lanche							
Jantar							
	18/jul	19/jul	20/jul	21/jul	22/jul		
Desjejum	FÉRIAS						
Almoço							
Lanche							
Jantar							
	25/jul	26/jul	27/jul	28/jul	29/jul	MÉDIA SEMANAL	
Desjejum	Leite	Chá cidreira	Vitamina de frutas	Chá erva doce	Leite	Energia (kcal): 721,81	Cálcio (mg): 217,5
	Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de leite com manteiga	Pão de milho com manteiga		
Almoço	Maçã	Manga	Banana	Mamão	Ponkan	Lipídios (g): 16	Vitamina A (mcg) 614,22
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto		
	Iscas de carne ao molho	Cubinhos de frango ao molho	Peixe assado empanado no fubá	Frango desfiado com açafrão	Almondégas caseiras ao molho	Proteína (g): 32	Vitamina C (mg): 54,12
	Polenta cremosa	Aipim sauté	Batata doce sauté	Jardineira de legumes	Macarrão espaguete		
Salada de cenoura cozida	Salada de acelga	Salada de brócolis	Salada de tomate	Salada de alface			
Lanche	Mamão	Maçã	Mingau de aveia com banana	Ponkan	Banana		
Jantar	Arroz nutritivo (moída,abóbora,vagem e espinafre)	Sopa de feijão c/ carne, macarrão, cenoura e espinafre	Quirera com molho de carne desfiada Salada de tomate	Polenta com molho de frango, abobrinha	Sopa canja (arroz,batata,cenoura e abobrinha)		
 JULIANA SAUER CRN 13653 Nutricionista - Supervisora GRUPO RISOTOLÂNDIA							