

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE		CARDÁPIO CMEIS - 13 MESES A 4 ANOS OUTUBRO 2022 CONSISTÊNCIA NORMAL				Grupo Risotolândia		
AF - AGRICULTURA FAMILIAR								
Desjejum	3/out	4/out	5/out	6/out	7/out	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
	Leite	Chá de cidreira	Vitamina de mamão	Chá de camomila	Leite com cacau	MÉDIA SEMANAL		
Almoço	Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de leite com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Energia (kcal):	757,21	
	Mamão	Manga	Laranja	Maçã (AF)	Banana (AF)	Cardioidrato (g):	120	
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Lipídios (g):	16	
	Omelete	Frango grelhado	Isclas de carne com molho	Peixe assado no fubá	Bolinho de carne moída assado	Proteína (g):	35	
	Macarrão ao sugo	Batata sautee (AF)	Farofa com couve	Purê de batata com cenoura (AF)	Quibebe	Cálcio (mg):	297,6	
	Salada de beterraba (AF)	Salada de acelga (AF)	Salada de alface (AF)	Salada de tomate	Salada de cenoura cozida (AF)	Ferro (mg):	4,63	
Lanche	Laranja	Maçã (AF)	Banana (AF)	Mamão	Salada de frutas (Maçã AF, Banana AF, mamão)	Vitamina A (mcg):	505,7	
Jantar	Sopa canja (Batata AF cenoura AF)	Risoto de frango com legumes (cenoura AF e abobrinha)	Macarrão com molho de carne moída, cenoura (AF) e vagem.	Quirera com molho de frango e abobrinha	Sopa de feijão com macarrão, carne, cenoura (AF) e couve (AF)	Vitamina C (mg):	87,1	
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS								
Desjejum	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out	MÉDIA SEMANAL		
	Leite com cacau	Chá de erva doce	FERIADO	Chá de camomila	Vitamina de banana (AF)	Energia (kcal):	527,23	
Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de leite com manteiga		Pão de forma (AF) com manteiga	Cardioidrato (g):	74		
Maçã (AF)	Salada de frutas (Maçã (AF) mamão, manga)	Banana (AF)		Mamão	Lipídios (g):	16		
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca		Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteína (g):	24	
	Carne moída refogada	Frango ensopado com cenoura (AF)		Strogonoff de frango	Isclas de carne ao molho	Cálcio (mg):	748,9	
	Macarrão ao sugo	Polenta cremosa		Batata assada (AF) com orégano	Repolho refogado (AF)	Ferro (mg):	3,2	
	Salada de cenoura (AF)	Salada de beterraba (AF)		Salada de acelga (AF)	Salada de alface (AF)	Vitamina A (mcg):	246,87	
Lanche	Mamão	Manga		Creme de morango (AF)	Banana (AF)	Vitamina C (mg):	86,23	
Jantar	Pizza (molho, tomate, frango, queijo) suco integral de uva	Hambúrguer caseiro (Mini hambúrguer caseiro assado, queijo, alface, tomate) + Suco de Integral Uva		Polenta com molho de frango com espinafre e abobrinha	Madalena de carne moída	Salada de repolho (AF)		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS								
Desjejum	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out	MÉDIA SEMANAL		
	Leite com cacau	Chá de cidreira	Vitamina de maçã (AF)	Chá de camomila	Vitamina de banana (AF)	Energia (kcal):	698,8	
Almoço	Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de leite com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Cardioidrato (g):	111	
	Maçã (AF)	Manga	Laranja	Banana (AF)	Mamão	Lipídios (g):	16	
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteína (g):	30	
	Ovo cozido picado	Carne de panela com molho	Peixe ensopado	Carne moída refogada com milho e ervilha	Frango ao molho	Cálcio (mg):	222	
	Abobrinha refogada	Purê de batata (AF)	Batata salsa sauté	Farofa de couve (AF)	Polenta cremosa	Ferro (mg):	4,22	
	Salada de repolho (AF)	Salada de beterraba (AF)	Salada de alface	Salada de couve flor (AF)	Salada de tomate	Vitamina A (mcg):	242,3	
Lanche	Mamão	Maçã (AF)	Banana (AF)	Laranja	Manga	Vitamina C (mg):	71,9	
Jantar	Sopa de feijão, carne, macarrão, espinafre e cenoura (AF)	Quirera com molho de carne e Salada de acelga (AF)	Sopa de frango com legumes (abobrinha, cenoura (AF) e batata)	Macarrão ao molho bolonhesa com cenoura (AF)	Panqueca verde com carne moída	Salada de repolho (AF)		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS								
Desjejum	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out	MÉDIA SEMANAL		
	Leite com cacau	Chá de erva doce	Vitamina de morango (AF)	Chá de camomila	FERIADO MUNICIPAL	Energia (kcal):	505,25	
Almoço	Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de leite com manteiga		Cardioidrato (g):	80	
	Maçã (AF)	Manga	Banana (AF)	Morango (AF)		Lipídios (g):	10	
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca		Proteína (g):	24	
	Carne de panela com batata	Cubos de frango com legumes	Moída com ovos	Frango desfiado com açafrão		Cálcio (mg):	165,9	
	Farofa de repolho (AF)	Aipim sauté	Jardinheira de legumes (cenoura AF, abobrinha AF e batata AF)	Macarrão na manteiga		Ferro (mg):	3,64	
	Salada de pepino (AF)	Salada de cenoura (AF)	Salada de brócolis (AF)	Salada de tomate		Vitamina A (mcg):	187,8	
Lanche	Mamão	Maçã (AF)	Salada de frutas (Maçã AF, Banana AF, mamão e laranja)	Banana (AF)		Vitamina C (mg):	84,5	
Jantar	Polenta com molho de carne desfiada com couve (AF) e cenoura	Sopa de carne com macarrão, abobrinha (AF) e batata salsa	Madalena de carne moída	Sopa canja (arroz, batata (AF), cenoura (AF) e abobrinha (AF))				
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS								
Desjejum	31/out					MÉDIA SEMANAL		
	Leite com cacau					Energia (kcal):	651,73	
Almoço	Pão de milho com queijo					Cardioidrato (g):	104,9	
	Maçã					Lipídios (g):	11,51	
	Arroz e feijão preto					Proteína (g):	35,64	
	Carne moída refogada					Cálcio (mg):	319,46	
	Legumes refogados (cenoura (AF), batata (AF) e brócolis (AF))					Ferro (mg):	5,27	
Lanche	Salada de repolho					Vitamina A (mcg):	476,04	
Jantar	Mamão					Vitamina C (mg):	134,3	
Jantar	Quirera com molho de frango e abobrinha							