

 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE – PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO CMEIS (INFANTIL I, II E III) 2024 13 MESES A 4 ANOS INTEGRAL CONSISTÊNCIA NORMAL – COZINHA GERAL					
					SEXTA 01/03
Desjejum					Leite
					Pão de aveia com queijo
Almoço					Banana
					Arroz e feijão preto
					Almondégas caseiras ao sugo
					Macarrão parafuso ao sugo
Lanche					Salada de alface e cenoura ralada
					Creme de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó
Jantar					Escondidinho de carne moída com espinafre e cenoura Salada de Acelga
SEGUNDA 04/03		TERÇA 05/03	QUARTA 06/03	QUINTA 07/03	SEXTA 08/03
Desjejum	Leite com cacau	Chá de camomila	Leite	Suco de morango (AF)	Vitamina de banana (AF)
	Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Torta salgada de abobrinha, cenoura (AF) e brócolis (AF)	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga
Almoço	Laranja	Maçã (AF)	Banana (AF)	Melancia	Mamão
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Ovos cozidos	Peito de frango grelhado	Iscas de carne ao molho escuro	Frango ensopado	Carne moída com tomate e espinafre
	Macarrão espaguete ao sugo	Batata gratinada com molho branco	Cenoura (AF) refogada	Polenta	Quibebe de abóbora
Lanche	Salada de beterraba (AF) e pepino AF	Salada de repolho (AF) e repolho roxo	Salada de brócolis (AF) e alface (AF)	Salada de pepino (AF) e tomate	Salada de alface (AF) com tomate
	Maçã (AF)	Laranja	Mamão	Banana (AF)	logurte natural batido com Morango (AF) banana (AF)
Jantar	Quirera com molho de frango e espinafre Salada de pepino	Sopa de carne com macarrão, batata, brócolis e abobrinha (AF)	Sopa de frango, macarrão, chuchu, abóbora, cenoura (AF) e repolho (AF)	Lasanha com molho bolonhesa e queijo Salada de tomate	Sopa de feijão, macarrão, carne, espinafre e cenoura (AF)
SEGUNDA 11/03		TERÇA 12/03	QUARTA 13/03	QUINTA 14/03	SEXTA 15/03
Desjejum	Leite com cacau	Chá de erva doce	Leite	Suco de laranja com maçã (AF)	Vitamina de mamão
	Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga
Almoço	Mamão	Melão	Laranja	Banana (AF)	Maçã (AF)
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Moída ao molho bolonhesa	Strogonoff de frango	Peixe assado empanado	Frango com cenoura AF (iscas)	Cubos de carne ao molho com ervilhas
	Nhoque ao sugo	Batata palito cozida e assada	Jardineira de legumes (cenoura (AF), chuchu, brócolis (AF))	Creme de milho verde	Farofa de abóbora com couve (AF)
Lanche	Salada de repolho (AF) e cenoura AF	Salada de pepino e tomate	Salada de tomate e alface (AF)	Salada de beterraba (AF) cozida e brócolis AF	Salada de acelga (AF) e milho verde
	Maçã (AF)	Manga	Banana (AF)	Laranja	Salada de frutas (Banana (AF), mamão, manga, maçã (AF) e suco de laranja)
Jantar	Risoto de legumes e frango (abóbora, abobrinha (AF), cenoura (AF))	Sopa de carne com macarrão, abóbora, batata salsa e couve flor (AF)	Polenta com molho de frango e cenoura (AF) ralada Salada de alface (AF)	Macarrão ao molho bolonhesa, espinafre (AF) e milho Salada de couve flor (AF)	Sopa canja (cenoura AF)
Informação Nutricional					
SEMANA 1	Energia (Kcal): 969/ Carbohidrato (g): 147 / Lípidios (g): 24 / Proteínas (g): 46 / Cálcio (mg): 427 / Ferro (mg): 7 / Vitamina A (mcg): 466 / Vitamina C (mcg): 120				
SEMANA 2	Energia (Kcal): 947/ Carbohidrato (g): 146 / Lípidios (g): 22 / Proteínas (g): 46 / Cálcio (mg): 387/ Ferro (mg): 6/ Vitamina A (mcg): 640/ Vitamina C (mcg): 134				
SEMANA 3	Energia (Kcal): 963/ Carbohidrato (g): 158 / Lípidios (g): 21 / Proteínas (g): 40 / Cálcio (mg): 290 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 505 / Vitamina C (mcg): 138				
SEMANA 4	Energia (Kcal): 918/ Carbohidrato (g): 157 / Lípidios (g): 20 / Proteínas (g): 38 / Cálcio (mg): 256/ Ferro (mg): 6/ Vitamina A (mcg): 793/ Vitamina C (mcg): 149				
SEMANA 5	Energia (Kcal): 974/ Carbohidrato (g): 166 / Lípidios (g): 19 / Proteínas (g): 41 / Cálcio (mg): 267 / Ferro (mg): 7 / Vitamina A (mcg): 485 / Vitamina C (mcg): 108				