

| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                |                                                                               |                                                                                  |                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>SECRETARIA<br>MUNICIPAL DE<br>EDUCAÇÃO | CARDÁPIO CMEI LACTÁRIO – INFANTIL 2023<br>12 MESES A 2 ANOS<br>CONSISTÊNCIA NORMAL<br>NOVEMBRO 2023                                                                          |                                                                                                |                                                                               |                                                                                  |                                                                     |
|                                                                                                                            | SEGUNDA 30/10                                                                                                                                                                | TERÇA 31/10                                                                                    | QUARTA 01/11                                                                  | QUINTA 02/11                                                                     | SEXTA 03/11                                                                                                                                            |
| Desjejum                                                                                                                   | Leite                                                                                                                                                                        | Leite                                                                                          | Leite                                                                         |                                                                                  |                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                            | Pão de milho com queijo                                                                                                                                                      | Pão de cenoura com manteiga                                                                    | Pão de aveia com queijo                                                       |                                                                                  |                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                            | Maçã                                                                                                                                                                         | Laranja                                                                                        | Melão                                                                         |                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| Almoço                                                                                                                     | Arroz e feijão preto                                                                                                                                                         | Arroz e feijão carioca                                                                         | Arroz e feijão preto                                                          |                                                                                  |                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                            | Ovo mexido colorido com cenoura e tomate                                                                                                                                     | Frango desfiado com molho branco                                                               | Ensopado tiras de carne com batata AF e cenoura AF                            | FERIADO                                                                          | RECESSO                                                                                                                                                |
|                                                                                                                            | Quibebe                                                                                                                                                                      | Brócolis AF e couve flor AF refogado                                                           | Farofa de repolho AF                                                          |                                                                                  |                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                            | Salada de repolho                                                                                                                                                            | Salada de beterraba cozida (AF)                                                                | Salada de alface (AF) e cenoura ralada (AF)                                   |                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| Lanche                                                                                                                     | Mamão                                                                                                                                                                        | Manga                                                                                          | Banana (AF)                                                                   |                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| Jantar                                                                                                                     | Polenta com molho de frango, cenoura AF ralada e abobrinha AF                                                                                                                | Sopa de carne com macarrão, brócolis AF, abobrinha AF e batata salsa                           | Sopa canja (frango, arroz, batata AF e cenoura AF e tomate)                   |                                                                                  |                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                            | SEGUNDA 06/11                                                                                                                                                                | TERÇA 07/11                                                                                    | QUARTA 08/11                                                                  | QUINTA 09/11                                                                     | SEXTA 10/11                                                                                                                                            |
| Desjejum                                                                                                                   | Leite                                                                                                                                                                        | Leite                                                                                          | Leite                                                                         | Leite                                                                            | Leite                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                            | Pão nutritivo com queijo                                                                                                                                                     | Pão de cenoura com manteiga                                                                    | Pão de forma (AF) com manteiga                                                | Bolo de banana com aveia e cacau                                                 | Pão de leite com queijo                                                                                                                                |
|                                                                                                                            | Maçã                                                                                                                                                                         | Melancia                                                                                       | Banana (AF)                                                                   | Manga                                                                            | Laranja                                                                                                                                                |
| Almoço                                                                                                                     | Arroz e feijão preto                                                                                                                                                         | Arroz e feijão carioca                                                                         | Arroz e feijão preto                                                          | Arroz e feijão carioca                                                           | Arroz e feijão preto                                                                                                                                   |
|                                                                                                                            | Carne moída refogada                                                                                                                                                         | Frango ao molho                                                                                | Strogonoff de carne                                                           | Frango desfiado na manteiga com cheiro verde AF                                  | Almondegas caseiras assadas                                                                                                                            |
|                                                                                                                            | Abobrinha AF refogada                                                                                                                                                        | Jardineira (cenoura AF, batata AF e chuchu)                                                    | Batata sauté                                                                  | Repolho (AF) refogado com espinafre                                              | Macarrão espaguete picado ao sugo                                                                                                                      |
|                                                                                                                            | Salada de cenoura (AF)                                                                                                                                                       | Salada de beterraba (AF) e pepino (AF)                                                         | Salada de repolho (AF) com cenoura (AF) ralada                                | Salada de brócolis AF e couve flor AF                                            | Salada de alface (AF) e tomate                                                                                                                         |
| Lanche                                                                                                                     | Mamão                                                                                                                                                                        | Melão                                                                                          | Crema de frutas (banana AF, maçã, mamão com leite em pó)                      | Morango (AF)                                                                     | Banana (AF)                                                                                                                                            |
| Jantar                                                                                                                     | Sopa de carne com macarrão, batata (AF), brócolis (AF) e abobrinha (AF)                                                                                                      | Macarronada com molho bolonhesa, milho e ervilha<br>Salada de repolho (AF)                     | Quirera com molho de carne com espinafre e abobrinha<br>Salada de acelga (AF) | Sopa de fubá, frango e abobrinha AF, batata AF e cenoura AF                      | Pão de leite com patê de frango (frango, molho branco, cenoura AF e cheiro verde)+ Alface AF tomate + Suco polpa de uva                                |
|                                                                                                                            | SEGUNDA 13/11                                                                                                                                                                | TERÇA 14/11                                                                                    | QUARTA 15/11                                                                  | QUINTA 16/11                                                                     | SEXTA 17/11                                                                                                                                            |
| Desjejum                                                                                                                   | Leite                                                                                                                                                                        | Leite                                                                                          |                                                                               | Leite                                                                            | Leite                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                            | Pão nutritivo com queijo                                                                                                                                                     | Pão de cenoura com manteiga                                                                    |                                                                               | Pão de forma (AF) com manteiga                                                   | Pão de leite com queijo                                                                                                                                |
|                                                                                                                            | Maçã                                                                                                                                                                         | Laranja                                                                                        |                                                                               | Banana (AF)                                                                      | Mamão                                                                                                                                                  |
| Almoço                                                                                                                     | Arroz e feijão preto                                                                                                                                                         | Arroz e feijão carioca                                                                         |                                                                               | Arroz e feijão carioca                                                           | Arroz e feijão preto                                                                                                                                   |
|                                                                                                                            | Ovos cozidos picados                                                                                                                                                         | Cubinhos de frango ao molho                                                                    |                                                                               | Frango a parmegiana (assado com molho de tomate e queijo)                        | Carne tiras desfiadas ao molho                                                                                                                         |
|                                                                                                                            | Legumes refogados couve (AF) com cenoura AF e chuchu                                                                                                                         | Purê de batata                                                                                 | FERIADO                                                                       | Macarrão ao alho e óleo                                                          | Legumes (Batata AF, cenoura AF, brócolis AF)                                                                                                           |
|                                                                                                                            | Salada de repolho (AF)                                                                                                                                                       | Salada de acelga (AF) e cenoura (AF) ralada                                                    |                                                                               | Salada de alface (AF) e tomate                                                   | Salada de Beterraba AF                                                                                                                                 |
| Lanche                                                                                                                     | Melancia                                                                                                                                                                     | Mamão                                                                                          |                                                                               | Morango (AF)                                                                     | Manga                                                                                                                                                  |
| Jantar                                                                                                                     | Risoto cremoso de frango com espinafre e milho verde Salada de Beterraba (AF)                                                                                                | Polenta com molho de carne desfiada e cenoura (AF) e couve manteiga (AF) Salada de Acelga (AF) |                                                                               | Sopa de frango com macarrão, batata AF, brócolis AF, abobrinha AF, e batata doce | Sopa de feijão, carne, macarrão, espinafre (AF) e cenoura (AF)                                                                                         |
| Informação Nutricional                                                                                                     |                                                                                                                                                                              |                                                                                                |                                                                               |                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| SEMANA 1                                                                                                                   | Energia (Kcal): 745,4 / Carboidrato (g): 113 / Lípidios (g): 19,2 / Proteínas (g): 34 / Cálcio (mg): 316,7 / Ferro (mg): 6 / Vitamina A (mcg): 60,9 / Vitamina C (mcg): 92,6 |                                                                                                |                                                                               |                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| SEMANA 2                                                                                                                   | Energia (Kcal): 761 / Carboidrato (g): 128 / Lípidios (g): 21 / Proteínas (g): 40 / Cálcio (mg): 393 / Ferro (mg): 5,7 / Vitamina A (mcg): 419 / Vitamina C (mcg): 95        |                                                                                                |                                                                               |                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| SEMANA 3                                                                                                                   | Energia (Kcal): 795 / Carboidrato (g): 132 / Lípidios (g): 22 / Proteínas (g): 38 / Cálcio (mg): 385 / Ferro (mg): 5,3 / Vitamina A (mcg): 661 / Vitamina C (mcg): 122,7     |                                                                                                |                                                                               |                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| SEMANA 4                                                                                                                   | Energia (Kcal): 823 / Carboidrato (g): 128 / Lípidios (g): 21 / Proteínas (g): 39 / Cálcio (mg): 386 01/ Ferro (mg): 5,4 / Vitamina A (mcg): 482,1/ Vitamina C (mcg): 71     |                                                                                                |                                                                               |                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| SEMANA 5                                                                                                                   | Energia (Kcal): 928 / Carboidrato (g): 139 / Lípidios (g): 25 / Proteínas (g): 42 / Cálcio (mg): 399 / Ferro (mg): 5,7 / Vitamina A (mcg): 479,7 / Vitamina C (mcg): 110     |                                                                                                |                                                                               |                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| Cardápio sujeito à alteração                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                |                                                                               |                                                                                  |                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |                                                                                                |                                                                               |                                                                                  | <br>BRUNA KOSCIURENSKI<br>Nutricionista Controller<br>CRN8 15180P |