

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE									
CARDÁPIO CMEI (INFANTIL I, INFANTIL II E INFANTIL III) 13 MESES A 4 ANOS CONSISTÊNCIA NORMAL MARÇO 2023									
		SEGUNDA 27/02	TERÇA 28/02	QUARTA 01/03	QUINTA 02/03	SEXTA 03/03	Informação Nutricional		
Desjejum		Leite com cacau	Chá de camomila	Vitamina de banana (AF)	Suco de uva	Chá de erva doce	Energia (Kcal):	1027	Cálcio (mg): 411
		Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Bolo de banana sem açúcar	Pão de leite com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Carboidrato (g):	129	Ferro (mg): 4,87
		Melancia	Maçã	Manga	Laranja	Banana (AF)	Lípidios (g):	30	Vit. A (mcg): 432
Almoço		Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g):	39	Vit. C (mcg): 86,8
		Ovos cozidos picados	Carne de panela ao molho	Fricassê de frango	Isclas de frango ao molho	Quibe de forno			
		Abobrinha (AF) refogada	Alpim sauté	Batata cozida e assada com açafrão	Quirera	Macarrão espaguete ao sugo			
		Salada de cenoura (AF) cozida	Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF)	Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF)	Salada de beterraba (AF) cozida	Salada de alface (AF) e cenoura (AF) ralada			
Lanche		Manga	Melancia	Mamão	Banana (AF)	Laranja			
Jantar		Sopa de feijão com macarrão, carne, batata (AF) e couve (AF)	Arroz nutritivo (carne moída, cenoura (AF), ovos, espinafre (AF))	Sopa creme de alpim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF)	Quirera com molho de frango	Escondidinho de carne moída	Salada de Acelga (AF)		
		SEGUNDA 06/03	TERÇA 07/03	QUARTA 08/03	QUINTA 09/03	SEXTA 10/03	Informação Nutricional		
Desjejum		Leite com cacau	Chá de camomila	Leite	Suco de morango (AF)	Vitamina de banana (AF)	Energia (Kcal):	782	Cálcio (mg): 192
		Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de leite com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Carboidrato (g):	111	Ferro (mg): 4
		Mamão	Maçã (AF)	Banana (AF)	Melancia	Laranja	Lípidios (g):	18	Vit. A (mcg): 516
Almoço		Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g):	29	Vit. C (mcg): 114
		Ovo cozido	Peito de frango grelhado	Isclas de carne acbolada	Isclas de frango ensopado	Carne moída com tomate e espinafre			
		Macarrão espaguete ao sugo	Batata sauté	Cenoura (AF) refogada	Polenta	Quibebe de abóbora			
		Salada de beterraba (AF)	Salada de repolho (AF) e repolho roxo	Salada de brócolis (AF)	Salada de pepino (AF)	Salada de alface (AF) com tomate			
Lanche		Maçã (AF)	Laranja	Mamão	Iogurte natural com Morango (AF)	Banana (AF)			
Jantar		Polenta com molho de frango e espinafre	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	Sopa de feijão, macarrão, carne, espinafre e cenoura (AF)			
		SEGUNDA 13/03	TERÇA 14/03	QUARTA 15/03	QUINTA 16/03	SEXTA 17/03	Informação Nutricional		
Desjejum		Leite com cacau	Chá de erva doce	Leite	Suco de laranja	Vitamina de mamão	Energia (Kcal):	796	Cálcio (mg): 236
		Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Bolo de cenoura sem açúcar	Pão de leite com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Carboidrato (g):	115	Ferro (mg): 4
		Mamão	Laranja	Manga	Banana (AF)	Maçã (AF)	Lípidios (g):	142	Vit. A (mcg): 318
Almoço		Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g):	34	Vit. C (mcg): 113
		Molida ao molho bolonhesa	Strogonoff de frango	Peixe assado empanado	Isclas de frango grelhadas	Cubos de carne ao molho			
		Macarrão bicolor ao sugo	Batata sauté	Jardineira de legumes (cenoura (AF), chuchu, brócolis (AF))	Creme de milho verde	Farofa de couve (AF)			
		Salada de beterraba (AF)	Salada de repolho (AF)	Salada de tomate e alface (AF)	Salada de beterraba (AF) cozida	Salada de acelga (AF)			
Lanche		Maçã (AF)	Melancia	Banana (AF)	Laranja	Salada de frutas (Banana (AF), mamão, manga e 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	Macarrão ao molho bolonhesa, espinafre e milho	Sopa canja (Batata AF cenoura AF)			
		SEGUNDA 20/03	TERÇA 21/03	QUARTA 22/03	QUINTA 23/03	SEXTA 24/03	Informação Nutricional		
Desjejum		Leite com cacau	Chá camomila	Vitamina de mamão	Suco de melancia	Leite	Energia (Kcal):	921	Cálcio (mg): 372
		Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de leite com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Carboidrato (g):	121	Ferro (mg): 4
		Melancia	Maçã (AF)	Manga	Laranja	Banana (AF)	Lípidios (g):	29	Vit. A (mcg): 538
Almoço		Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g):	36	Vit. C (mcg): 74
		Omelete de forno	Fricassê de frango	Vaca atolada	Isclas de frango ao molho	Molida ao molho de tomate			
		Abobrinha (AF) refogada	Batata cozida e assada com açafrão e orégano	Farofa de repolho	Quirera	Macarrão penne			
		Salada de cenoura (AF) cozida	Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF)	Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF)	Salada de alface (AF) e cenoura (AF)	Salada de beterraba (AF) cozida			
Lanche		Manga	Melancia	Mamão	Banana (AF)	Laranja			
Jantar		Sopa de feijão com macarrão, carne, batata (AF) e couve (AF)	Quirera com molho de frango	Sopa creme de alpim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF)	Arroz nutritivo (carne moída, cenoura (AF), ovos, espinafre)	Sopa de frango, macarrão, brócolis (AF), abobrinha (AF) e batata doce (AF)			
		SEGUNDA 27/03	TERÇA 28/03	QUARTA 29/03	QUINTA 30/03	SEXTA 31/03	Informação Nutricional		
Desjejum		Leite com cacau	Chá camomila	Vitamina de morango (AF)	Suco de melancia		Energia (Kcal):	728	Cálcio (mg): 185
		Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Bolo de banana e cacau sem açúcar	Pão de leite com manteiga		Carboidrato (g):	93	Ferro (mg): 4
		Melancia	Maçã (AF)	Manga	Laranja		Lídiptos (g):	12	Vit. A (mcg): 363
Almoço		Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca		Proteínas (g):	32	Vit. C (mcg): 60
		Peixe ensopado	Frango cubos grelhado	Carne de panela ao molho	Rocambole de carne				
		Legumes gratinados (chuchu, cenoura e batata)	Acelga refogada	Farofa de cenoura (AF) e espinafre	Repolho (AF) refogado				
	Salada de beterraba (AF) cozida	Salada de cenoura (AF)	Salada de tomate e alface (AF)	Salada de couve flor (AF)					
Lanche		Manga	Melancia	Mamão	Banana (AF)				
Jantar		Sopa de frango, batata salsa, cenoura (AF), vagem e macarrão	Sopa de lentilha (cenoura, vagem, batata salsa) e carne moída	Polenta com molho de frango e espinafre	Sopa de frango, macarrão, chuchu, cenoura (AF), abóbora e repolho (AF)				
Cardápio sujeito à alteração / AF - agricultura familiar.									
						 Thais Felix Cruz - 10439 Nutricionista Supervisora Cursos Recursos Humanos			