

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
 MUNICÍPIO DE FAZENDA RO GRANDE PESAS A 2 ANOS		CARDÁPIO CMEI LACTÁRIO – INFANTIL 2023				CONSISTÊNCIA NORMAL		 Grupo Risotolândia			
AGOSTO 2023											
SEGUNDA 31/07		TERÇA 01/08		QUARTA 02/08		QUINTA 03/08		SEXTA 04/08		Informação Nutricional	
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	leite			Energia (Kcal):	884	Cálcio (mg):	260
	Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Bolo de banana com avela sem açúcar	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga			Carboidrato (g):	99	Ferro (mg):	3,86
	Mamão	Melão	Laranja	Maçã (AF)	Banana (AF)			Lípidios (g):	25	Vit. A (mcg):	303
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz de feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto			Proteínas (g):	30	Vit. C (mcg):	53
	Frango ao molho com cenoura e abobrinha	Peixe assado com tomate	Iscas bovina ao molho	Frango empanado assado parmesiana	Molda ao molho com abobrinha						
	Purê de batata	Repolho refogado	Abobrinha refogada	Macarrão parafuso colorido ao molho sugo	Farofa de couve (AF)						
	Salada de tomate com orégano	Salada de cenoura cozida	Salada de Alfalfa (AF)	Salada de beterraba (AF)	Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF)						
Lanche	Laranja	Maçã	Banana (AF)	Mamão	Smoothie de frutas (abacate, banana e cacau, iogurte e leite)						
Jantar	Sopa de carne com macarrão, abóbora, batata salsa e couve flor	Risoto de frango com cenoura e vagem	Sopa de feijão com macarrão, carne, batata e couve (AF)	Quirera com molho de frango e legumes (cenoura (AF) e abobrinha)	Lasanha à bolonhesa Salada de tomate e alface (AF)						
SEGUNDA 07/08		TERÇA 08/08		QUARTA 09/08		QUINTA 10/08		SEXTA 11/08		Informação Nutricional	
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite			Energia (Kcal):	766,59	Cálcio (mg):	308
	Pão de nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga			Carboidrato (g):	118	Ferro (mg):	5
	Maçã (AF)	Mamão	Laranja	Banana (AF)	Morango (AF)			Lípidios (g):	20	Vit. A (mcg):	628
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz de feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto			Proteínas (g):	33	Vit. C (mcg):	103
	Omelete com espinafre e cenoura	Frango ensopado e espinafre	Iscas de carne ao molho madeira	Frango refogado com açafrão e orégano	Bolinho de carne assado						
	Batata refogada (AF)	Polenta	Jardineira de legumes (Abobrinha AF, cenoura AF e batata AF)	Alpim sauté	Quibebe (AF)						
	Salada de cenoura (AF) cozida	Salada de beterraba (AF)	Salada de Repolho (AF) com cenoura ralada (AF)	Salada de acelga (AF)	Salada de alface (AF)						
Lanche	Mamão	Laranja	Banana (AF)	Maçã (AF)	Salada de frutas (banana AF, maçã (AF), laranja, mamão)						
Jantar	Macarronada com molho bolonhesa, milho e ervilha Salada de repolho (AF)	Sopa canja (frango, arroz, batata (AF) e cenoura (AF) abobrinha)	Sopa creme de alpim, carne, abóbora, vagem e couve (AF).	Polenta com molho de frango, espinafre, abobrinha	Arroz com carne molda ao molho e legumes (brócolis, couve manteiga AF cenoura (AF)						
SEGUNDA 14/08		TERÇA 15/08		QUARTA 16/08		QUINTA 17/08		SEXTA 18/08		Informação Nutricional	
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite			Energia (Kcal):	804	Cálcio (mg):	386
	Pão de nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga			Carboidrato (g):	117	Ferro (mg):	5
	Maçã (AF)	Ponkan	Laranja	Banana (AF)	Mamão			Lípidios (g):	22	Vit. A (mcg):	509
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz de feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto			Proteínas (g):	38	Vit. C (mcg):	101
	Iscas de carne ao molho sugo	Frango desfilado com molho branco	Peixe assado empanado no fubá	Frango ao molho orégano, tomate e brócolis	Almondegas caseiras ao molho						
	Macarrão parafuso	Cenoura refogada (AF)	Purê de batatas (AF)	Farofa de couve (AF)	Polenta de forno						
	Salada beterraba (AF)	Salada de repolho (AF)	Salada de Alfalfa (AF)	Salada de cenoura (AF) e chuchu	Salada de tomate (AF)						
Lanche	mamão	maçã (AF)	Banana (AF)	Morango (AF)	Smoothie de frutas (banana e laranja, iogurte e leite)						
Jantar	Sopa de carne com macarrão, batata, brócolis e abobrinha	Quirera, frango com molho, cenoura (AF) e espinafre e salada de acelga (AF)	Sopa de lentilha com carne, vagem e cenoura (AF)	Sopa de frango, macarrão, chuchu, abóbora (AF), cenoura (AF) e repolho (AF)	Sopa de feijão com carne, macarrão, cenoura e espinafre						
SEGUNDA 21/08		TERÇA 22/08		TERÇA 23/08		QUINTA 24/08		SEXTA 25/08		Informação Nutricional	
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite			Energia (Kcal):	774	Cálcio (mg):	310
	Pão de nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga			Carboidrato (g):	120	Ferro (mg):	5
	Maçã (AF)	Ponkan	Banana (AF)	Mamão	Laranja			Lípidios (g):	20	Vit. A (mcg):	418
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto			Proteínas (g):	33	Vit. C (mcg):	102
	Ovos cozidos	Cubinhos de frango ao molho	Carne molda ensopada com batatas	Frango empanado assado	Iscas de carne ao molho madeira						
	Abobrinha refogada	Alpim sauté	Batata salsa (AF) refogada	Jardineira de legumes (Abobrinha AF, cenoura AF e batata AF)	Nhoque ao sugo						
	Salada de cenoura cozida (AF) e chuchu	Salada de acelga (AF)	Salada de brócolis (AF) e couve flor	Salada de tomate com orégano	Salada de alface (AF) e salada de lentilha						
Lanche	Mamão	Maçã (AF)	Salada de frutas (banana AF, maçã (AF), manga, mamão)	Laranja	Banana (AF)						
Jantar	Risoto de frango com cenoura e espinafre Salada de repolho (AF)	Sopa de carne com macarrão, abóbora (AF), batata salsa (AF) e couve flor (AF)	Polenta com molho de carne desfiada, abobrinha e cenoura (AF) Salada de tomate	Sopa canja (abobrinha, batata e cenoura (AF)	Pão com carne molda e espinafre Chá de erva doce						
SEGUNDA 28/08		TERÇA 29/08		QUARTA 30/08		QUINTA 31/08		SEXTA 01/09		Informação Nutricional	
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite			Energia (Kcal):	760	Cálcio (mg):	391
	Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga				Carboidrato (g):	108	Ferro (mg):	4
	Maçã (AF)	Ponkan	Banana (AF)	Laranja				Lípidios (g):	23	Vit. A (mcg):	428
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca				Proteínas (g):	35	Vit. C (mcg):	63
	Carne molda ao molho com ervilha	Fricassê de frango	Iscas de carne com batata e cenoura	Frango ao molho com manjerico							
	Brócolis sauté	Batata sauté (AF)	Repolho refogado (AF)	Macarrão parafuso bicolor ao sugo							
	Salada de tomate com pepino	Salada de cenoura ralada (AF)	Salada de alface (AF) e tomate	Salada colorida (repolho AF, repolho roxo e cenoura AF)							
Lanche	Mamão	Maçã (AF)	Manga	Banana (AF)							
Jantar	Risoto de frango com milho verde e Salada de repolho (AF)	Sopa de carne com macarrão, abobrinha e batata salsa (AF)	Sopa de frango com macarrão, brócolis, abobrinha e batata doce	Quirera com molho de carne e legumes (cenoura (AF) e abobrinha)							
 Thain Felix Nutricionista Supervisora Grupo Risotolândia											
Cardápio elaborado por: AF - Associação Fazendeiros											