

 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO		SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE – PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO CMEIS (INFANTIL II E III) 2024 13 MESES A 4 ANOS PARCIAL CONSISTÊNCIA NORMAL – COZINHA GERAL			
		SEXTA 01/03			
Desjejum manhã parcial		Leite			
		Pão de aveia com queijo			
		Banana			
Almoço manhã parcial		Arroz e feijão preto			
		Almondegas caseiras ao sugo			
		Macarrão parafuso ao sugo			
Lanche tarde parcial		Salada de alface e cenoura ralada			
		Creme de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó			
Jantar tarde parcial		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 manhã parcial	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 manhã parcial	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
	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
Lanche tarde parcial	Maçã (AF) + LEITE	Laranja + LEITE	Mamão + LEITE	Banana (AF) + LEITE	Iogurte natural batido com Morango (AF) banana (AF)
Jantar tarde parcial	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 manhã parcial	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
	Mamão	Melão	Laranja	Banana (AF)	Maçã (AF)
Almoço manhã parcial	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Moída ao molho bolonhesa	Stroganoff 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)
	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
Lanche tarde parcial	Maçã (AF) + LEITE	Manga + LEITE	Banana (AF) + LEITE	Laranja + LEITE	Salada de frutas (Banana (AF), mamão, manga, maçã (AF) e suco de laranja)
Jantar tarde parcial	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 MANHÃ	Energia (Kcal): 695 / Carboidrato (g): 103 / Lípidios (g): 19 / Proteínas (g): 31 / Cálcio (mg): 301 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 295 / Vitamina C (mcg): 55				
SEMANA 2 MANHÃ	Energia (Kcal): 696 / Carboidrato (g): 107 / Lípidios (g): 17 / Proteínas (g): 31 / Cálcio (mg): 251 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 460 / Vitamina C (mcg): 77				
SEMANA 3 MANHÃ	Energia (Kcal): 687 / Carboidrato (g): 104 / Lípidios (g): 19 / Proteínas (g): 29 / Cálcio (mg): 252 / Ferro (mg): 4 / Vitamina A (mcg): 296 / Vitamina C (mcg): 89				
SEMANA 4 MANHÃ	Energia (Kcal): 702 / Carboidrato (g): 114 / Lípidios (g): 17 / Proteínas (g): 26 / Cálcio (mg): 203 / Ferro (mg): 4 / Vitamina A (mcg): 314 / Vitamina C (mcg): 68				
SEMANA 5 MANHÃ	Energia (Kcal): 688 / Carboidrato (g): 112 / Lípidios (g): 16 / Proteínas (g): 27 / Cálcio (mg): 214 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 300 / Vitamina C (mcg): 68				
SEMANA 1 TARDE	Energia (Kcal): 336 / Carboidrato (g): 49 / Lípidios (g): 9 / Proteínas (g): 18 / Cálcio (mg): 240 / Ferro (mg): 2 / Vitamina A (mcg): 218 / Vitamina C (mcg): 65				
SEMANA 2 TARDE	Energia (Kcal): 313 / Carboidrato (g): 44 / Lípidios (g): 8 / Proteínas (g): 18 / Cálcio (mg): 246 / Ferro (mg): 1,76 / Vitamina A (mcg): 233 / Vitamina C (mcg): 59				
SEMANA 3 TARDE	Energia (Kcal): 350 / Carboidrato (g): 60 / Lípidios (g): 7 / Proteínas (g): 15 / Cálcio (mg): 172 / Ferro (mg): 1,1 / Vitamina A (mcg): 623 / Vitamina C (mcg): 49				
SEMANA 4 TARDE	Energia (Kcal): 314 / Carboidrato (g): 50 / Lípidios (g): 8 / Proteínas (g): 16 / Cálcio (mg): 190 / Ferro (mg): 1,5 / Vitamina A (mcg): 539 / Vitamina C (mcg): 81				
SEMANA 5 TARDE	Energia (Kcal): 359 / Carboidrato (g): 59 / Lípidios (g): 7 / Proteínas (g): 17 / Cálcio (mg): 187 / Ferro (mg): 2 / Vitamina A (mcg): 240 / Vitamina C (mcg): 39				