

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE									
	CARDÁPIO CMEI LACTÁRIO – INFANTIL 2023 12 MESES A 2 ANOS					MARÇO	 Grupo Risotolandia		
	CONSISTÊNCIA NORMAL								
	SEGUNDA 27/02		TERÇA 28/02	QUARTA 01/03	QUINTA 02/03	SEXTA 03/03	Informação Nutricional		
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Energia (Kcal): 1038	Cálcio (mg): 442	Carboidrato (g): 125
	Pão de milho com manteiga	Pão de cenoura com manteiga	Bolo de banana sem açúcar	Pão de leite com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Banana (AF)			
Almoço	Melancia	Maçã	Manga	Laranja	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Lípidos (g): 33	Ferro (mg): 4,84	Vit. A (mcg): 469
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Iscas de frango ao molho	Quibe de forno			
Almoço	Ovos cozidos picados	Carré de panela ao molho	Fricassé de frango	Iscas de frango ao molho	Quirera	Macarrão espaguete ao suco	Proteínas (g): 40	Vit. C (mcg): 78	
	Abobrinha (AF) refogada	Aipim sautée	Batata cozida e assada com açafrão	Salada de beterraba (AF) e couve flor (AF)	Salada de beterraba (AF) cozida	Salada de alface (AF) e cenoura (AF) ralada			
Lanche	Manga	Melancia	Mamão	Banana (AF)	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 aipim 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	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Energia (Kcal): 809	Cálcio (mg): 235	Carboidrato (g): 111
	Pão nutritivo com manteiga	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com manteiga	Pão de leite com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Mamão			
Almoço	Mamão	Maçã (AF)	Banana (AF)	Melancia	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Lípidos (g): 176	Ferro (mg): 4	Vit. A (mcg): 541
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Iscas de frango ensopado	Carne moída com tomate e espinafre			
Almoço	Ovo cozido	Peito de frango grelhado	Iscas de carne acebolada	Iscas de frango	Polenta	Quibebe da abóbora	Proteínas (g): 30	Vit. C (mcg): 106	
	Macarrão espaguete ao suco	Batata sautée	Cenoura (AF) refogada	Salada de pepino (AF)	Salada de pepino (AF)	Salada de alface (AF) com tomate			
Lanche	Maçã (AF)	Laranja	Mamão	logurte natural com Morango (AF)	Banana (AF)				
Jantar	Poletina 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 repollo (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	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Energia (Kcal): 798	Cálcio (mg): 260	Carboidrato (g): 113
	Pão nutritivo com manteiga	Pão de cenoura com manteiga	Bolo de cenoura sem açúcar	Pão de leite com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Mamão			
Almoço	Mamão	Laranja	Manga	Banana (AF)	Banana (AF)	Arroz e feijão preto	Lípidos (g): 17	Vit. A (mcg): 329	Proteínas (g): 35
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Iscas de frango grelhadas	Cubos de carne ao molho			
Almoço	Móida ao molho bolonhesa	Strogonoff de frango	Peixe assado empanado	Iscas de frango	Creme de milho verde	Farofa de couve (AF)	Proteínas (g): 35	Vit. C (mcg): 84	
	Macarrão bicolor ao sugo	Batata sautée	Jardineira de legumes (cenoura (AF), chuchu, brócolis (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, batata salsinha e couve flor (AF)	Poleta 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	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Energia (Kcal): 919	Cálcio (mg): 421	Carboidrato (g): 113
	Pão nutritivo com manteiga	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com manteiga	Pão de leite com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Banana (AF)			
Almoço	Melancia	Maçã (AF)	Manga	Laranja	Iscas de frango ao molho	Móida ao molho de tomate	Lípidos (g): 31	Vit. A (mcg): 490	Proteínas (g): 37
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Quirera	Macarrão penne			
Almoço	Omelete de forno	Fricassé de frango	Vaca atolada	Iscas de frango ao molho	Salada de alface (AF) e cenoura (AF) ralada	Salada de beterraba (AF) cozida	Proteínas (g): 37	Vit. C (mcg): 61	
	Abobrinha (AF) refogada	Batata cozida e assada com açafrão e orégano	Farofa de repollo	Quirera	Salada de beterraba (AF) cozida				
Lanche	Manga	Melancia	Banana (AF)	Laranja	Banana (AF)	Laranja			
Jantar	Sopa de feijão com macarrão, carne, batata (AF) e couve (AF)	Quirera com molho de frango	Sopa creme de aipim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF)	Papa de arroz nutritivo (carne moída, cenoura (AF), 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	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Energia (Kcal): 556	Cálcio (mg): 220	Carboidrato (g): 93
	Pão nutritivo com manteiga	Pão de cenoura com manteiga	Bolo de banana e cacau sem açúcar	Pão de leite com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Banana (AF)			
Almoço	Melancia	Maçã (AF)	Manga	Laranja	Rocambole de carne	Repolho (AF) refogado	Lípidos (g): 23	Vit. A (mcg): 363	Proteínas (g): 30
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Legumes gratinados (chuchu, cenoura e batata)	Farofa de cenoura (AF) e espinafre			
Almoço	Peixe ensopado	Frango cubos grelhados	Carne de panela ao molho	Rocambole de carne	Salada de beterraba (AF) cozida	Salada de couve flor (AF)	REUNIÃO PEDAGOGICA	Vit. C (mcg): 79	
	Legumes gratinados (chuchu, cenoura e batata)	Acelga refogada	Farofa de cenoura (AF) e espinafre	Repolho (AF) refogado	Salada de tomate e alface (AF)	Salada de couve flor (AF)			
Lanche	Manga	Melancia	Mamão	Banana (AF)	Sopa de frango, macarrão, chuchu, cenoura (AF), abóbora e repollo (AF)				
Jantar	Sopa de frango, batata salsa, cenoura (AF), vagem e macarrão	Sopa de lentilha	Polenta com molho de frango e espinafre	Sopa de frango, macarrão, chuchu, cenoura (AF), abóbora e repollo (AF)					

Cardápio sujeito à alteração / AF - agricultura familiar.


THAIS FELIX
CREF: 0909
Nutricionista Supervisora
GRUPO RISOTOLÂNDIA