

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE						
CARDÁPIO CMEI LACTÁRIO – INFANTIL 2023 12 MESES A 2 ANOS						MARÇO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO FAZENDA RIO GRANDE						Grupo Risotolândia
CONSISTÊNCIA NORMAL						
2023						
SEGUNDA 27/02		TERÇA 28/02	QUARTA 01/03	QUINTA 02/03	SEXTA 03/03	Informação Nutricional
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Energia (Kcal): 1038 Cálcio (mg): 442
	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	Carboidrato (g): 125 Ferro (mg): 4,84
	Melancia	Maçã	Manga	Laranja	Banana (AF)	Lípidios (g): 33 Vit. A (mcg): 469
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g): 40 Vit. C (mcg): 78
	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	Quiera	Macarrão espaguete ao suco	
	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)	Quiera 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	Energia (Kcal): 809 Cálcio (mg): 235
	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	Carboidrato (g): 111 Ferro (mg): 4
	Mamão	Maçã (AF)	Banana (AF)	Melancia	Mamão	Lípidios (g): 176 Vit. A (mcg): 541
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g): 30 Vit. C (mcg): 106
	Ovo cozido	Peito de frango grelhado	Isclas de carne acebolada	Isclas de frango ensopado	Carne moída com tomate e espinafre	
	Macarrão espaguete ao suco	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)	
						Salada de tomate
SEGUNDA 13/03		TERÇA 14/03	QUARTA 15/03	QUINTA 16/03	SEXTA 17/03	Informação Nutricional
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Energia (Kcal): 798 Cálcio (mg): 260
	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	Carboidrato (g): 113 Ferro (mg): 4
	Mamão	Laranja	Manga	Banana (AF)	Mamão	Lípidios (g): 17 Vit. A (mcg): 329
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g): 35 Vit. C (mcg): 84
	Molida ao molho bolonhesa	Stroganoff de frango	Peixe assado empanado	Isclas de frango grelhadas	Cubos de carne ao molho	
	Macarrão bicolor ao suco	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)	
						Salada de couve flor (AF)
SEGUNDA 20/03		TERÇA 21/03	QUARTA 22/03	QUINTA 23/03	SEXTA 24/03	Informação Nutricional
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Energia (Kcal): 919 Cálcio (mg): 421
	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	Carboidrato (g): 113 Ferro (mg): 4
	Melancia	Maçã (AF)	Manga	Laranja	Banana (AF)	Lípidios (g): 31 Vit. A (mcg): 490
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g): 37 Vit. C (mcg): 61
	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	Quiera	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) ralada	Salada de beterraba (AF) cozida	
Lanche	Manga	Melancia	Mamão	Banana (AF)	Laranja	
Jantar	Sopa de feijão com macarrão, carne, batata (AF) e couve (AF)	Quiera com molho de frango	Sopa creme de alpim 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	Energia (Kcal): 556 Cálcio (mg): 220
	Pão nutritivo com manteiga	Pão de cenoura com manteiga	Bolo de banana e cacau sem açúcar	Pão de leite com manteiga	Pão de leite com manteiga	Carboidrato (g): 93 Ferro (mg): 45
	Melancia	Maçã (AF)	Manga	Laranja	Banana (AF)	Lípidios (g): 23 Vit. A (mcg): 363
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g): 30 Vit. C (mcg): 79
	Peixe ensopado	Frango cubos grelhado	Carne de panela ao molho	Rocambolê de carne		
	Legumes gratinados (chuchu, cenoura e batata)	Acelga refogada	Farofa de cenoura (AF) e espinafre	Repolho (AF) refogado	REUNIÃO PEDAGÓGICA	
	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	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.						
						Thaís Felix Cruz - 10439 Nutricionista Supervisora GABINETE SECRETARIAL