

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
 CARDÁPIO CMEI (INFANTIL I, INFANTIL II E INFANTIL III)		CONSISTÊNCIA NORMAL AGOSTO 2023				13 MESES A 4 ANOS					
SEGUNDA 31/07		TERÇA 01/08		QUARTA 02/08		QUINTA 03/08		SEXTA 04/08		Informação Nutricional	
Desjejum	Leite com cacau	Chá de cidreira	Leite	chá de camomila	leite	Energia (Kcal):	786	Cálcio (mg):	258		
	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):	120	Ferro (mg):	5		
	Mamão	Melão	Laranja	Maçã (AF)	Banana (AF)	Lípidios (g):	27	Vit. A (mcg):	382		
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz de feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g):	36	Vit. C (mcg):	71		
	Frango ao molho com cenoura e abobrinha	Peixe assado com tomate	Iscas bovina ao molho	Frango empanado assado parmegiana	Molda ao molho com abobrinha						
	Purê de batata	Repolho refogado	Abobrinha refogada	Macarrão para-fuso colorido ao molho sugo	Farofa de couve (AF)						
	Salada de tomate com orégano	Salada de cenoura cozida	Salada de Alface (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 com cacau	Chá camomila	Leite	Chá camomila	Leite	Energia (Kcal):	715	Cálcio (mg):	256		
	Pão de nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de avela com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga	Carboidrato (g):	109	Ferro (mg):	4,28		
	Maçã (AF)	Mamão	Laranja	Banana (AF)	Morango (AF)	Lípidios (g):	18	Vit. A (mcg):	607		
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz de feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g):	32	Vit. C (mcg):	123		
	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 moida 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 com cacau	Chá de cidreira	Leite	Chá de camomila	Vitamina de morango (AF) com banana	Energia (Kcal):	778,69	Cálcio (mg):	330		
	Pão de nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de avela com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga	Carboidrato (g):	116	Ferro (mg):	5		
	Maçã (AF)	Ponkan	Laranja	Banana (AF)	Mamão	Lípidios (g):	20	Vit. A (mcg):	491		
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz de feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g):	37	Vit. C (mcg):	109		
	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 para-fuso	Cenoura refogada (AF)	Purê de batatas (AF)	Farofa de couve (AF)	Polenta de forno						
	Salada beterraba (AF)	Salada de repolho (AF)	Salada de Alface (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 com cacau	Chá cidreira	Vitamina de mamão	Chá erva doce	Leite	Energia (Kcal):	735,98	Cálcio (mg):	262		
	Pão de nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de avela com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga	Carboidrato (g):	114	Ferro (mg):	5		
	Maçã (AF)	Ponkan	Banana (AF)	Mamão	Laranja	Lípidios (g):	19	Vit. A (mcg):	407		
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g):	32	Vit. C (mcg):	127		
	Ovos cozidos	Cubinhos de frango ao molho	Carne moida ensopada com batatas	Frango empanado assado	Isclas 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 moida 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 com cacau	Chá de cidreira	Leite	Chá de camomila		Energia (Kcal):	720	Cálcio (mg):	339		
	Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de avela com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga		Carboidrato (g):	102	Ferro (mg):	3,96		
	Maçã (AF)	Ponkan	Banana (AF)	Laranja		Lípidios (g):	21	Vit. A (mcg):	415		
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca		Proteínas (g):	34	Vit. C (mcg):	71		
	Carne moida 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 para-fuso 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 iscas e legumes (cenoura (AF) e abobrinha)							
 Thais Felix CRP: 15438 Nutricionista Supervisora Carmem Inês/D.Ávila											
Cardápio sujeito à alteração / AF - agricultura familiar											