

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE									
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO		CARDÁPIO CMEIS - INFANTIL 4 ZILDA ARNS, JUCA ROCHA, TIA FANI, KELLY CAMPOS E LUZIA TOMCHAK OUTUBRO 2022 CONSISTÊNCIA NORMAL					 Grupo Risorolândia		
AF - AGRICULTURA FAMILIAR									
	3/out	4/out	5/out	6/out	7/out	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS			
LANCHE MANHÃ E TARDE	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Leite com cacau	MÉDIA SEMANAL			
	Omelete	Frango grelhado	Isas de carne com molho	Peixe assado no fubá	Pão de forma (AF) com manteiga	Energia (kcal):	354,44	Cálcio (mg):	95,5
	Macarrão ao sugo	Batata sautee (AF)	Farofa com couve	Purê de batata (AF) com cenoura (AF)	Banana (AF)	Cardoidrato (g):	54	Ferro (mg):	2,55
	Salada de beterraba (AF)	Salada de acelga (AF)	Laranja	Salada de tomate		Lipídios (g):	8	Vitamina A (mcg)	120,4
	Maçã (AF)				Proteína (g):	19	Vitamina C (mg):	15,1	
	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS			
LANCHE MANHÃ E TARDE	Pizza (molho,tomate, frango,queijo, alface) suco de uva Maçã	Hambúrguer caseiro (Mini hambúrguer caseiro assado, queijo, alface, tomate) + Suco de Integral Uva	FERIADO	Arroz	Arroz e feijão preto	MÉDIA SEMANAL			
				Strogonoff de frango	Isas de carne ao molho	Energia (kcal):	471,83	Cálcio (mg):	284,5
				Batata assada (AF)	Salada de alface (AF)	Cardoidrato (g):	63,8	Ferro (mg):	3,03
				Salada de acelga (AF)	Banana (AF)	Lipídios (g):	13,88	Vitamina A (mcg)	213,6
						Proteína (g):	24	Vitamina C (mg):	100
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS			
LANCHE MANHÃ E TARDE	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Vitamina de banana (AF)	MÉDIA SEMANAL			
	Ovo cozido picado	Carne de panela com molho	Peixe ensopado	Carne moída refogada com milho e ervilha	Pão de forma (AF) com manteiga	Energia (kcal):	319,14	Cálcio (mg):	80,8
	Abobrinha refogada	Purê de batata (AF)	Batata salsa sauté	Farofa de couve (AF)	Manga	Cardoidrato (g):	50	Ferro (mg):	2,54
	Mamão	Salada de beterraba (AF)	Salada de alface	Banana (AF)		Lipídios (g):	7	Vitamina A (mcg)	69,1
						Proteína (g):	16	Vitamina C (mg):	34,3
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS			
LANCHE MANHÃ E TARDE	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Macarrão na manteiga	FERIADO MUNICIPAL	MÉDIA SEMANAL			
	Carne de panela com batata	Cubos de frango ao molho	Moida com ovos			Energia (kcal):	303,7	Cálcio (mg):	32,81
	Farofa de repolho (AF)	Aipim sauté	Jardineira de legumes	Frango desfiado com açafrão		Cardoidrato (g):	38	Ferro (mg):	1,89
	Salada de pepino (AF)	Salada de cenoura (AF)	Salada de frutas	Salada de tomate		Lipídios (g):	4	Vitamina A (mcg)	86,9
Maçã (AF)		Morango (AF)		Proteína (g):	13	Vitamina C (mg):	9,72		
	31/out					INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS			
LANCHE MANHÃ E TARDE	Arroz e feijão preto					MÉDIA SEMANAL			
	Carne moída refogada					Energia (kcal):	283,4	Cálcio (mg):	79,7
	Legumes refogados(cenoura (AF), batata (AF) e brócolis(AF)					Cardoidrato (g):	44,47	Ferro (mg):	3,14
	Salada de repolho					Lipídios (g):	3,55	Vitamina A (mcg)	229,8
						Proteína (g):	18,7	Vitamina C (mg):	34,9
Cardápio sujeito à alteração									
									