

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE						
CARDÁPIO CMEI LACTÁRIO - INFANTIL 2023 12 MESES A 2 ANOS CONSISTÊNCIA NORMAL JUNHO 2023						
	SEGUNDA 29/05	TERÇA 30/05	QUARTA 31/05	QUINTA 01/06	SEXTA 02/06	Informação Nutricional
Desjejum				Leite	Leite	Energia (Kcal): 788 Cálcio (mg): 296,7
				Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga	Carboidrato (g): 123 Ferro (mg): 4,55
				Banana (AF)	Ponkan (AF)	Lídiops (g): 17 Vit. A (mcg): 420,4
Almoço				Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g): 40 Vit. C (mcg): 86,82
				Frango desfiado com molho	Rocambole de carne moída com cenoura (AF) ralada e Jardineira de legumes (vagem, cenoura AF e batata AF)	
				Macarrão parauso ao sugo		
				Salada de repolho (AF) cozido e tomate	Salada de chuchu (AF)	
Lanche				Laranja	Banana (AF)	
Jantar				Sopa de feijão com carne, macarrão, couve manteiga (AF)	Galinhada (frango, arroz, batata, cenoura e cheiro verde)	
	SEGUNDA 05/06	TERÇA 06/06	QUARTA 07/06	QUINTA 08/06	SEXTA 09/06	Informação Nutricional
Desjejum	Leite	Leite	Leite			Energia (Kcal): 813 Cálcio (mg): 348
	Pão nutritivo com queijo	Pão de milho com manteiga	Bolo de banana com cacau sem açúcar			Carboidrato (g): 119 Ferro (mg): 4,91
	Ponkan (AF)	Mamão	Banana (AF)			Lídiops (g): 20 Vit. A (mcg): 318
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto			Proteínas (g): 42 Vit. C (mcg): 114
	Picadinho de carne ao molho madeira	Frango a camponesa	Moída ao molho de tomate com espinafre	FERIADO	RECESSO	
	Macarrão parauso ao alho e óleo	Cenoura (AF) gratinada	Purê de batata			
	Salada de repolho (AF)	Salada de couve flor	Salada de alface (AF) e tomate			
Lanche	Maçã (AF)	Ponkan (AF)	Laranja			
Jantar	Quirera com molho de carne moída Salada de beterraba	Sopa de alipim (AF) com carne, vagem, couve (AF) e cenoura (AF)	Sopa canja (cenoura AF)			
	SEGUNDA 12/06	TERÇA 13/06	QUARTA 14/06	QUINTA 15/06	SEXTA 16/06	Informação Nutricional
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Energia (Kcal): 833 Cálcio (mg): 328,8
	Pão nutritivo com queijo	Pão de milho com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga	Carboidrato (g): 127 Ferro (mg): 5,09
	Laranja	Maçã (AF)	Banana (AF)	Ponkan (AF)	Mamão	Lídiops (g): 20 Vit. A (mcg): 413
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g): 39 Vit. C (mcg): 93,6
	Omelete com espinafre e cenoura	Frango com açafrão	Isas de carne ao molho com ervilhas	Frango ensopado	Carne moída com tomate e espinafre	
	Abobrinha refogada	Brócolis na manteiga	Batata doce sauté	Polenta cremosa	Nhoque ao sugo	
	Salada de cenoura (AF) e chuchu	Salada de repolho (AF)	Salada de tomate	Salada de pepino e alface (AF)	Salada de acelga (AF)	
Lanche	Melão	mamão	Maçã (AF)	logurte natural batido com banana (AF) + maçã (AF) picadas	Banana (AF)	
Jantar	Polenta com molho de frango e espinafre Salada de pepino	Sopa de carne com macarrão, batata (AF), brócolis (AF) e abobrinha	Sopa de frango, macarrão, chuchu, abóbora (AF), cenoura (AF) e repolho (AF)	Macarrão pene ao molho bolonhesa, espinafre e milho Salada de couve flor (AF)	Sopa de feijão, macarrão, carne, espinafre e cenoura (AF)	
	SEGUNDA 19/06	TERÇA 20/06	TERÇA 21/06	QUINTA 22/06	SEXTA 23/06	Informação Nutricional
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Energia (Kcal): 852 Cálcio (mg): 334,5
	Pão nutritivo com queijo	Pão de milho com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Bolo de banana com aveia sem açúcar	Pão de leite com manteiga	Carboidrato (g): 129 Ferro (mg): 5,18
	Ponkan (AF)	Maçã (AF)	Banana (AF)	Laranja	Mamão	Lídiops (g): 21 Vit. A (mcg): 444
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g): 41 Vit. C (mcg): 109,1
	Isas de carne desfiada ao molho	Frango grelhado em cubinhos ao alho e óleo	Peixe ao molho	Frango desfiado ao molho com cenoura (AF)	Bolinho de carne assado	
	Farofa de ovos e couve (AF)	Creme de milho	Purê de batata com cenoura (AF)	Batata doce (AF) cozida e assada	Legumes gratinados (cenoura (AF), chuchu e abobrinha)	
	Salada de beterraba (AF)	Salada de repolho (AF)	Salada de tomate e chuchu	Salada de alface (AF)	Salada de acelga (AF)	
Lanche	Maçã (AF)	Mamão	Banana (AF)	Ponkan (AF)	Salada de frutas (banana AF, maçã AF, mamão e laranja)	
Jantar	Risoto de frango com cenoura (AF) Salada de brócolis	Sopa de carne com macarrão, abóbora (AF), batata salsa (AF) e couve flor (AF)	Sopa caldo verde (macarrão, frango, couve, batata e cenoura) + torradas caseiras	Quirera com molho de frango e cenoura (AF) ralada Salada de alface (AF)	Tutu de feijão cremoso, ovo mexido e couve (AF) refogada picadinha	
	SEGUNDA 26/06	TERÇA 27/06	QUARTA 28/06	QUINTA 29/06	SEXTA 30/06	
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Energia (Kcal): 841 Cálcio (mg): 367
	Pão nutritivo com queijo	Pão de milho com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga	Carboidrato (g): 122 Ferro (mg): 4,79
	Laranja	Maçã (AF)	Ponkan (AF)	Mamão	Banana (AF)	Lídiops (g): 34 Vit. A (mcg): 443
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g): 42 Vit. C (mcg): 96
	Omelete de forno	Fricassê de frango	Carne iscas ao molho	Frango desfiado ao molho	Moída com ovos picado	
	legumes refogados (cenoura AF, chuchu e vagem)	Batata sauté (AF)	Apim refogado em cubinho com açafrão	Macarrão ao sugo	Repolho refogado	
	Salada de repolho (AF)	Salada de pepino	Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF)	Salada de alface (AF) e cenoura (AF) ralada	Salada de tomate	
Lanche	Manga	Mamão	Maçã (AF)	Banana (AF)	Creme de frutas (banana AF, maçã AF, mamão) com leite em pó	
Jantar	Sopa de feijão com macarrão, carne, batata e couve (AF)	Polenta com molho de frango Salada de acelga (AF)	Arroz nutritivo (carne moída, cenoura (AF), ovos, espinafre)	Sopa de frango, macarrão, batata doce (AF), chuchu, couve flor (AF) e espinafre	Macarrão com almondegas caseiras e abobrinha refogada	
<div> Thais Felix Cruz - 10439 Nutricionista Supervisora Cajuru, 02/06/2023</div>						
Cardápio sujeito à alteração / AF - agricultura familiar.						