

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					Informação Nutricional
SEGUNDA 29/05	TERÇA 30/05	QUARTA 31/05	QUINTA 01/06	SEXTA 02/06	
Desjejum			Leite	Leite	Energia (Kcal): 788 Cálcio (mg): 296,7 Carboidrato (g): 123 Ferro (mg): 4,55 Lípidos (g): 17 Vit. A (mcg): 420,4 Proteínas (g): 40 Vit. C (mcg): 86,82
			Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga	
			Banana (AF)	Ponkan (AF)	
Almoço			Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Energia (Kcal): 813 Cálcio (mg): 348 Carboidrato (g): 119 Ferro (mg): 4,91 Lípidos (g): 20 Vit. A (mcg): 318 Proteínas (g): 42 Vit. C (mcg): 114
			Frango desfiado com molho	Rocambole de carne moída com cenoura (AF) ralada e	
			Macarrão parafuso ao sugo	Jardineira de legumes (vagem, cenoura AF e batata AF)	
Lanche				Salada de chuchu (AF)	
Jantar			Sopa de feijão com carne, macarrão, couve manteiga (AF)	Galinha (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 Carboidrato (g): 119 Ferro (mg): 4,91 Lípidos (g): 20 Vit. A (mcg): 318 Proteínas (g): 42 Vit. C (mcg): 114
	Pão nutritivo com queijo	Pão de milho com manteiga	Bolo de banana com cacau sem açúcar		
	Ponkan (AF)	Mamão	Banana (AF)		
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto		
	Picadinho de carne ao molho madeira	Frango a camponesa	Moida ao molho de tomate com espinafre	FERIADO	
	Macarrão parafuso ao alho e óleo	Cenoura (AF) gratinada	Purê de batata	RECESSO	
Lanche	Salada de repolho (AF)	Salada de couve flor	Salada de alface (AF) e tomate		
	Maçã (AF)	Ponkan (AF)	Laranja		
	Quirera com molho de carne moída Salada de beterraba	Sopa de alimp (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	Energia (Kcal): 833 Cálcio (mg): 328,8 Carboidrato (g): 127 Ferro (mg): 5,09 Lípidos (g): 20 Vit. A (mcg): 413 Proteínas (g): 39 Vit. C (mcg): 93,6
	Pão nutritivo com queijo	Pão de milho com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	
	Laranja	Maçã (AF)	Banana (AF)	Mamão	
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão preto	
	Omelete com espinafre e cenoura	Frango com açafrão	Iscas de carne ao molho com ervilhas	Frango ensopado	
	Abobrinha refogada	Brócolis na manteiga	Batata doce sautée	Polenta cremosa	
Lanche	Salada de cenoura (AF) e chuchu	Salada de repolho (AF)	Salada de tomate	Salada de pepino e alface (AF)	
	Melão	mamão	Maçã (AF)	lolute natural batido com banana (AF) + maçã (AF) picadas	
	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)	
SEGUNDA 19/06	TERÇA 20/06	TERÇA 21/06	QUINTA 22/06	SEXTA 23/06	Informação Nutricional
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Energia (Kcal): 852 Cálcio (mg): 334,5 Carboidrato (g): 129 Ferro (mg): 5,18 Lípidos (g): 21 Vit. A (mcg): 444 Proteínas (g): 41 Vit. C (mcg): 109,1
	Pão nutritivo com queijo	Pão de milho com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Bolo de banana com aveia sem açúcar	
	Ponkan (AF)	Maçã (AF)	Banana (AF)	Laranja	
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão preto	
	Iscas de carne desfiada ao molho	Frango grelhado em cubinhos ao alho e óleo	Peixe ao molho	Frango desfiado ao molho com cenoura (AF)	
	Farofa de ovos e couve (AF)	Creme de milho	Purê de batata com cenoura (AF)	Batata doce (AF) cozida e assada	
Lanche	Salada de beterraba (AF)	Salada de repolho (AF)	Salada de tomate e chuchu	Salada de alface (AF)	
	Maçã (AF)	Mamão	Banana (AF)	Ponkan (AF)	
	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)	
SEGUNDA 26/06	TERÇA 27/06	QUARTA 28/06	QUINTA 29/06	SEXTA 30/06	Informação Nutricional
	Leite	Leite	Leite	Leite	Energia (Kcal): 841 Cálcio (mg): 367 Carboidrato (g): 122 Ferro (mg): 4,79 Lípidos (g): 34 Vit. A (mcg): 443 Proteínas (g): 42 Vit. C (mcg): 96
	Pão nutritivo com queijo	Pão de milho com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de leite com manteiga	
	Laranja	Maçã (AF)	Ponkan (AF)	Mamão	
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	
	Omelete de form	Fricassê de frango	Carne iscas ao molho	Frango desfiado ao molho	
	legumes refogados (cenoura AF chuchu e vagem)	Batata sauté (AF)	Aipim refogado em cubinho com açafrão	Macarrão ao sugo	
	Salada de repolho (AF)	Salada de pepino	Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF)	Salada de alface (AF) e cenoura (AF) ralada	
	Manga	Mamão	Maçã (AF)	Banana (AF)	
	Sopa de feijão com macarrão, carne, batata e couve (AF)	Poleta com molho de frango	Arroz nutritivo (carne moída, cenoura (AF), ovos, espinafre)	Sopa de frango, macarrão, batata doce (AF), chuchu, couve flor (AF) e espinafre	
Cardápio sujeito à alteração / AF - agricultura familiar.					

Thaís Felix
CRN# 10-139
Nutricionista Especializada em Infância e Adolescência
GRUPO RISOTOLÂNDIA