

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO	CARDÁPIO CMEI – Infantil I, II e III 13 MESES A 4 ANOS DEZEMBRO/ 2023 CONSISTÊNCIA NORMAL			
					1/dez
Desjejum					Leite
					Pão de leite com manteiga
					Banana (AF)
Almoço					Arroz e feijão preto
					Peixe assado
					Tomate, abobrinha (AF)e batata (AF) cozidos e assados com o peixe
					Salada de couve flor (AF)
Lanche					Sorbet (sorvete de banana AF congelada com morango AF)
Jantar					Risoto de frango com cenoura (AF) e espinafre Salada de Acelga (AF)
	4/dez	5/dez	6/dez	7/dez	8/dez
Desjejum	Leite com cacau	Chá de cidreira	Vitamina de maçã e morango (AF)	Suco de laranja com cenoura (AF)	Leite
	Pão de milho com queijo	Pão de abóbora com manteiga	Torta salgada de legumes (tomate, abobrinha e cenoura) com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga
	Mamão	Maçã	Pêssego (AF)	Melancia	Banana (AF)
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Iscas ao molho com batata (AF) e cenoura (AF)	Frango com molho de tomate	Quibe assado	Frango desfiado com acafrão	Almondegas ao molho
	Salada de pepino (AF)	Purê de batata	Abobrinha (AF) refogada	Repolho refogado (AF)	Polenta de forno
		Salada de cenoura (AF) cozida e tomate	Salada de brócolis (AF) e cenoura	Salada de alface (AF)	Salada de tomate (AF)
Lanche	Melancia	Manga	Banana (AF)	Gelatina (morango (AF), banana (AF) + leite em pó e gelatina incolor) – 180g	Pêssego (AF)
Jantar	Risoto de frango com cenoura (AF) e vagem	Sopa de carne com macarrão, batata (AF), abobrinha (AF) e brócolis (AF)	Macarrão parafuso com molho bolonhesa, milho e ervilha Salada de acelga (AF)	Quirera com molho de frango, espinafre (AF), abobrinha (AF)	Sopa de feijão com carne, macarrão, batata (AF) e couve manteiga (AF)
	11/dez	12/dez	13/dez	14/dez	15/dez
Desjejum	Leite com cacau	Chá de cidreira	Vitamina de banana (AF)	Leite	Suco de morango (AF) com maçã
	Pão de milho com queijo	Pão de abóbora com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga
	Laranja	Manga	Pêssego (AF)	Banana (AF)	Melancia
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz de feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Omelete de forno	Frango ensopado	Moída refogada com ovos e espinafre	Frango na manteiga com cheiro verde (AF)	Carne moída com cheiro verde (AF)
	Farofa de abobrinha	Quirera	Jardineira de legumes cenoura(AF), couve flor (AF) e brócolis (AF)	Macarrão parafuso colorido ao sugo	Batata (AF) refogada
	Salada de beterraba (AF) cozida	Salada de pepino (AF)	Salada de Repolho (AF) e tomate (AF)	Salada de acelga (AF)	Salada de alface (AF) e tomate (AF)
Lanche	Mamão	Melancia	Banana (AF)	Laranja	Frozen de banana (AF) com morango (AF) (morango batido com banana congelada e leite pó)
Jantar	Sopa canja (frango, arroz, batata (AF) e cenoura (AF) e abobrinha(AF)	Nhoque, molho bolonhesa e salada de repolho (AF)	Sopa de carne com macarrão, abóbora, couve flor (AF) e batata salsa	Polenta com molho de frango, espinafre (AF), abobrinha (AF)	Pão de leite com patê de frango, milho, cenoura (AF) ralada, alface (AF) + suco uva
Informação Nutricional					
SEMANA 1	Energia (Kcal): 928 / Carboidrato (g): 139 / Lídiptos (g): 25 / Proteínas (g): 42 / Cálcio (mg): 399 / Ferro (mg): 5,7 / Vitamina A (mcg): 479,7 / Vitamina C (mcg): 110				
SEMANA 2	Energia (Kcal): 957 / Carboidrato (g):140 / Lídiptos (g): 26 / Proteínas (g): 44/ Cálcio (mg): 280/ Ferro (mg): 6,3 / Vitamina A (mcg): 430 / Vitamina C (mcg): 72				
SEMANA 3	Energia (Kcal): 787 / Carboidrato (g): 138 / Lídiptos (g): 18 / Proteínas (g): 40 / Cálcio (mg) 335 / Ferro (mg): 6 / Vitamina A (mcg): 355/ Vitamina C (mcg): 98				
SEMANA 4	Energia (Kcal): 830 / Carboidrato (g): 134 / Lídiptos (g): 19 / Proteínas (g): 40 / Cálcio (mg): 228/ Ferro (mg): 6 / Vitamina A (mcg): 589/ Vitamina C (mcg): 84				
Cardápio sujeito à alteração					
					 REGINA KONTUREWSKI NOME COORDENADORA CNP: 131889