

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE		CARDÁPIO CMEI (Infantil II e III) MESES A 4 ANOS – PARCIAL ABRIL / 2024 CONSISTÊNCIA NORMAL – COZINHA GERAL			13	Grupo Risotolândia
		SEGUNDA 22/04	TERÇA 23/04	QUARTA 24/04	QUINTA 25/04	SEXTA 26/04
Desjejum manhã parcial	Leite com cacau	Chá camomila	Leite com maçã	Chá de cidreira	Leite	
	Pão nutritivo com queijo	Pão de milho com manteiga	Pão de aveia com creme de ricota	Pão de leite com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	
	Laranja	Maçã (AF)	Mamão	Morango (AF)	Banana (AF)	
Almoço manhã parcial	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	
	Carne moída com ovos picados e salsinha	Frango desfiado refogado com vagem	Cubinhos de carne ao molho com ervas (manjericão e alecrim)	Frango desfiado ao molho	Almondegas caseiras ao molho	
	Repolho refogado	Batata sauté (AF)	Purê de aipim (AF)	Quirera	Macarrão espaguete	
	Salada de pepino e tomate	Salada de acelga (AF)	Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF)	Salada de alface (AF) e cenoura (AF) ralada	Salada de beterraba (AF) cozida	
Lanche tarde parcial	Pêra (AF) + LEITE	Mamão + LEITE	Caqui (AF) + LEITE	Banana (AF) + LEITE	Mamão + LEITE	
Jantar tarde parcial	Polenta com molho de frango, espinafre Salada de cenoura	Arroz nutritivo cremoso (molho bolonhesa, cenoura ralada (AF), ovos, espinafre)	Sopa de frango, macarrão, batata doce (AF), chuchu, couve flor (AF) e espinafre	Pão com carne moída, cenoura e cheiro verde Suco de uva	Sopa de frango, batata salsa, cenoura (AF), vagem e macarrão	
		SEGUNDA 29/04	TERÇA 30/04	QUARTA 01/05	QUINTA 02/05	SEXTA 03/05
Desjejum manhã parcial	Leite com cacau	Chá camomila		Vitamina de banana (AF)	Leite	
	Pão nutritivo com queijo	Pão de milho com manteiga		Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	
	Melão	Mamão		Maçã (AF)	Banana (AF)	
Almoço manhã parcial	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca		Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	
	Omelete de forno	Frango ensopado com batatas	FERIADO	Frango grelhado na manteiga com açafrão	Carne ao molho com ervilhas	
	Batata gratinada (com molho branco e queijo)	Cenoura (AF) e abobrinha refogada		Purê de batata	Farofa de espinafre (AF) e cenoura (AF)	
	Salada de pepino e tomate	Salada de acelga (AF)		Salada de alface (AF) e tomate	Salada de repolho (AF) e cenoura ralada (AF)	
Lanche tarde parcial	Manga + LEITE	Maçã (AF) + LEITE		Mamão + LEITE	Laranja + LEITE	
Jantar tarde parcial	Quirera com molho de frango, couve manteiga (AF) e abobrinha Salada de acelga (AF)	Sopa de carne com macarrão, batata, brócolis e abobrinha		Sopa de feijão, carne, macarrão, cenoura, chuchu e batata	Macarrão com almondegas caseiras ao sugo e abobrinha	
Informação Nutricional						
SEMANA 1 MANHÃ	Energia (Kcal): 780 / Carboidrato (g): 119 / Lípidios (g): 23 / Proteínas (g): 29 / Cálcio (mg): 250 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 289 / Vitamina C (mcg): 99					
SEMANA 2 MANHÃ	Energia (Kcal): 725 / Carboidrato (g): 113 / Lípidios (g): 18 / Proteínas (g): 30 / Cálcio (mg): 256 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 429 / Vitamina C (mcg): 56					
SEMANA 3 MANHÃ	Energia (Kcal): 728 / Carboidrato (g): 111 / Lípidios (g): 20 / Proteínas (g): 30 / Cálcio (mg): 238 / Ferro (mg): 4 / Vitamina A (mcg): 692 / Vitamina C (mcg): 53					
SEMANA 4 MANHÃ	Energia (Kcal): 724 / Carboidrato (g): 116 / Lípidios (g): 18 / Proteínas (g): 28 / Cálcio (mg): 225 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 299 / Vitamina C (mcg): 77					
SEMANA 5 MANHÃ	Energia (Kcal): 736 / Carboidrato (g): 116 / Lípidios (g): 20 / Proteínas (g): 27 / Cálcio (mg): 288 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 372 / Vitamina C (mcg): 66					
SEMANA 1 TARDE	Energia (Kcal): 340 / Carboidrato (g): 57 / Lípidios (g): 7 / Proteínas (g): 15 / Cálcio (mg): 185 / Ferro (mg): 2 / Vitamina A (mcg): 242 / Vitamina C (mcg): 52					
SEMANA 2 TARDE	Energia (Kcal): 315 / Carboidrato (g): 45 / Lípidios (g): 9 / Proteínas (g): 16 / Cálcio (mg): 188 / Ferro (mg): 2 / Vitamina A (mcg): 315 / Vitamina C (mcg): 64					
SEMANA 3 TARDE	Energia (Kcal): 321 / Carboidrato (g): 53 / Lípidios (g): 7 / Proteínas (g): 15 / Cálcio (mg): 160 / Ferro (mg): 1,5 / Vitamina A (mcg): 292 / Vitamina C (mcg): 81					
SEMANA 4 TARDE	Energia (Kcal): 373 / Carboidrato (g): 62 / Lípidios (g): 8 / Proteínas (g): 17 / Cálcio (mg): 196 / Ferro (mg): 1,5 / Vitamina A (mcg): 679 / Vitamina C (mcg): 63					
SEMANA 5 TARDE	Energia (Kcal): 376 / Carboidrato (g): 51 / Lípidios (g): 12 / Proteínas (g): 18 / Cálcio (mg): 209 / Ferro (mg): 2 / Vitamina A (mcg): 254 / Vitamina C (mcg): 70					
 Nutricionista Consultora CRNE 15180P						
Cardápio sujeito à alteração / AF - agricultura familiar.						