

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
	CARDÁPIO CMEI (INFANTIL I, INFANTIL II E INFANTIL III) 13 MESES A 4 ANOS CONSISTÊNCIA NORMAL NOVEMBRO 2023				
	SEGUNDA 30/10	TERÇA 31/10	QUARTA 01/11	QUINTA 02/11	SEXTA 03/11
Desjejum	Leite com cacau	Chá de erva doce	Vitamina de frutas (mamão, maçã e banana AF)		
	Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo		
	Maçã	Laranja	Melão		
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto		
	Ovo mexido colorido com cenoura e tomate	Frango desfiado com molho branco	Ensopado tiras de carne com batata AF e cenoura AF	FERIADO	RECESSO
	Quibebe	Brócolis AF e couve flor AF refogado	Farofa de repolho AF e espinafre		
	Salada de repolho	Salada de beterraba cozida (AF)	Salada de alface (AF) e cenoura ralada (AF)		
Lanche	Mamão	Manga	Banana (AF)		
Jantar	Polenta com molho de frango, cenoura AF ralada e abobrinha AF	Sopa de carne com macarrão, brócolis AF, abobrinha AF e batata salsa	Sopa canja (frango, arroz, batata AF e cenoura AF e tomate)		
	SEGUNDA 06/11	TERÇA 07/11	QUARTA 08/11	QUINTA 09/11	SEXTA 10/11
Desjejum	Leite com cacau	Chá de erva doce	Vitamina de morango (AF)	Suco polpa de uva	Leite
	Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Bolo de banana com aveia e cacau	Pão de leite com queijo
	Maçã	Melancia	Banana (AF)	Manga	Laranja
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Carne moída refogada	Frango ao molho	Strogonoff de carne	Frango desfiado na manteiga com cheiro verde AF	Almondegas caseiras assadas
	Abobrinha (AF) refogada	Jardineira (cenoura AF, batata AF e chuchu)	Batata sauté	Repolho (AF) refogado com espinafre	Macarrão espaguete picado ao sugo
	Salada de cenoura (AF)	Salada de beterraba (AF) e pepino (AF)	Salada de repolho (AF) com cenoura (AF) ralada	Salada de brócolis AF e couve flor AF	Salada de alface (AF) e tomate
Lanche	Mamão	Melão	Creme de frutas (banana AF, maçã, mamão com leite em pó)	Morango (AF)	Banana (AF)
Jantar	Sopa de carne com macarrão, batata (AF), brócolis (AF) e abobrinha (AF)	Macarronada com molho bolonhesa, milho e ervilha Salada de repolho (AF)	Quirera com molho de carne com espinafre e abobrinha Salada de acelga (AF)	Sopa de fubá, frango e abobrinha AF, batata AF e cenoura AF	Pão de leite com patê de frango (frango, molho branco, cenoura AF e cheiro verde)+ Alface AF tomate + Suco polpa de uva
	SEGUNDA 13/11	TERÇA 14/11	QUARTA 15/11	QUINTA 16/11	SEXTA 17/11
Desjejum	Leite com cacau	Chá de cidreira		Suco polpa de laranja com cenoura e maçã	Vitamina de morango AF
	Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga		Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com queijo
	Maçã	Laranja		Banana (AF)	Mamão
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca		Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Ovos cozidos picados	Cubinhos de frango ao molho		Frango a parmegiana (assado com molho de tomate e queijo)	Carne tiras desfiadas ao molho
	Legumes refogados couve (AF) com cenoura AF	Purê de batata	FERIADO	Macarrão ao alho e óleo	Legumes (Batata AF, cenoura AF, brócolis AF)
	Salada de repolho (AF)	Salada de acelga (AF) e cenoura (AF) ralada		Salada de alface (AF) e tomate	Salada de Beterraba AF
Lanche	Melancia	Mamão		Morango (AF)	Manga
Jantar	Risoto cremoso de frango com espinafre e milho verde Salada de Beterraba (AF)	Polenta com molho de carne desfiada e cenoura (AF) e couve manteiga (AF) Salada de Acelga (AF)		Sopa de frango com macarrão, batata AF, brócolis AF, abobrinha AF, e batata doce	Sopa de feijão, carne, macarrão, espinafre (AF) e cenoura (AF)
Informação Nutricional					
SEMANA 1	Energia (Kcal): 813,2 / Carboidrato (g): 130 / Lípidios (g): 184 / Proteínas (g): 34 / Cálcio (mg): 283 / Ferro (mg): 5,1 / Vitamina A (mcg): 660,1 / Vitamina C (mcg): 96,7				
SEMANA 2	Energia (Kcal): 755 / Carboidrato (g): 133 / Lípidios (g): 19 / Proteínas (g): 39 / Cálcio (mg): 344 / Ferro (mg): 5,7 / Vitamina A (mcg): 398 / Vitamina C (mcg): 110				
SEMANA 3	Energia (Kcal): 766 / Carboidrato (g): 130 / Lípidios (g): 19 / Proteínas (g): 368 / Cálcio (mg): 321 / Ferro (mg): 5,3 / Vitamina A (mcg): 689 / Vitamina C (mcg): 136				
SEMANA 4	Energia (Kcal): 823 / Carboidrato (g): 134 / Lípidios (g): 19 / Proteínas (g): 38 / Cálcio (mg): 338 / Ferro (mg): 5,5 / Vitamina A (mcg): 463,6 / Vitamina C (mcg): 82				
SEMANA 5	Energia (Kcal): 911 / Carboidrato (g): 140 / Lípidios (g): 24 / Proteínas (g): 41 / Cálcio (mg): 340 / Ferro (mg): 5,6 / Vitamina A (mcg): 454,7 / Vitamina C (mcg): 140				
Cardápio sujeito à alteração					
				 Nutricionista Controller CRN8 15180P	