

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE						
 <small>SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO</small> FAZENDA RIO GRANDE	CARDÁPIO CMEI (INFANTIL I, INFANTIL II E INFANTIL III) 13 MESES A 4 ANOS CONSISTÊNCIA NORMAL ABRIL 2023				 Grupo Risotolândia	
	SEGUNDA 03/04	TERÇA 04/04	QUARTA 05/04	QUINTA 06/04		SEXTA 07/04
Desjejum	Leite com cacau	Chá de camomila	Leite com aveia e maçã (AF)	Chá de erva doce		Energia (Kcal): 880 Cálcio (mg): 416
	Pão nutritivo com queijo	Pão de milho com manteiga	Pão de aveia com manteiga	Bolo de banana com cacau sem açúcar		Carboidrato (g): 130 Ferro (mg): 5,13
	Mamão	Maçã (AF)	Manga	Banana (AF)		Lídipios (g): 24 Vit. A (mcg): 362,1
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca		Proteínas (g): 41 Vit. C (mcg): 113,2
	Picadinho de carne ao molho madeira	frango em cubos ao molho suco	Moída ao molho de tomate com espinafre	Fricassê de frango	FERIADO	
	Farofa de couve (AF)	Quirera	Macarrão ao sugo	Batata cozida e assada com orégano		
	Salada de acelga (AF)	Salada de repolho (AF) e cenoura (AF) ralada	Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF)	Salada de alface (AF) e tomate		
Lanche	Laranja	Mamão	Banana (AF)	Salada de frutas (Banana (AF), mamão, manga e laranja)		
Jantar	Sopa canja (Batata AF cenoura AF)	Macarrão parafuso colorido com milho e ervilha e molho de frango Salada de couve flor (AF)	Sopa de aipim (AF) com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF)	Pizza de frango, queijo, tomate, milho e orégano. Suco de morango (AF) e maçã (AF)		
SEGUNDA 10/04	TERÇA 11/04	QUARTA 12/04	QUINTA 13/04	SEXTA 14/04	Informação Nutricional	
Desjejum	Leite com cacau	Chá de camomila	Vitamina de maçã (AF)	Chá de cidreira	Vitamina de morango (AF)	Energia (Kcal): 876 Cálcio (mg): 342,3
	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): 140 Ferro (mg): 5,58
	Melão	Maçã (AF)	Banana (AF)	Caqui (AF)	Mamão	Lídipios (g): 20 Vit. A (mcg): 460,9
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g): 38 Vit. C (mcg): 115,5
	Omelete com legumes (cenoura)	Peixe assado empanado no fubá	Isclas de carne ao molho com ervilhas	Frango ensopado	Carne moída com tomate e espinafre	
	Macarrão espaguete ao sugo	Legumes gratinados (cenoura (AF), chuchu e abobrinha)	Purê de Batata salsa (AF)	Polenta	Quibebe de abóbora (AF)	
	Salada de cenoura (AF) e chuchu	Salada de repolho (AF) e repolho roxo	Salada de alface (AF) com tomate	Salada de pepino (AF)	Salada de acelga (AF)	
Lanche	Manga	mamão	Salada de frutas (banana AF, maçã (AF), mamão e laranja)	logurte natural batido com banana + morango (AF) picados	Banana (AF)	
Jantar	Quirera 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)	Panqueca molho bolonhesa e salada de brócolis (AF)	Sopa de feijão, macarrão, carne, espinafre e cenoura (AF)	
SEGUNDA 17/04	TERÇA 18/04	QUARTA 19/04	QUINTA 20/04	SEXTA 21/04	Informação Nutricional	
Desjejum	Leite com cacau	Chá de erva doce	Leite	Chá camomila		Energia (Kcal): 759 Cálcio (mg): 223
	Pão nutritivo com queijo	Pão de milho com manteiga	Bolo simples de maçã sem açúcar	Pão de leite com manteiga		Carboidrato (g): 114 Ferro (mg): 4,77
	Manga	Maçã (AF)	Laranja	Banana (AF)		Lídipios (g): 17,8 Vit. A (mcg): 323,5
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca		Proteínas (g): 17,8 Vit. C (mcg): 53,98
	Moída com ovos picados e cheiro verde	Frango grelhado em cubos com ervilha	Isclas de carne ao molho ao molho	Frango desfiado ao molho com cenoura (AF)		
	Macarrão bicolor ao sugo	Purê de batata com cenoura	Brócolis (AF) e couve flor (AF) gratinados	Batata doce (AF) cozida e assada	FERIADO	
	Salada de beterraba (AF)	Salada de repolho (AF)	Salada de tomate e pepino	Salada de alface (AF)		
Lanche	Maçã (AF)	Mamão	Banana (AF)	Caqui (AF)		
Jantar	Risoto de frango e legumes (abóbora (AF), abobrinha, cenoura (AF))	Sopa de carne com macarrão, abóbora (AF), batata salsa (AF) e couve flor (AF)	Polenta com molho de frango e cenoura (AF) ralada Salada de alface (AF)	Macarrão pene ao molho bolonhesa, espinafre e milho (AF) Salada de couve flor (AF)		
SEGUNDA 24/04	TERÇA 25/04	QUARTA 26/04	QUINTA 27/04	SEXTA 28/04	Informação Nutricional	
Desjejum	Leite com cacau	Chá camomila	Leite com maçã	Chá de cidreira	Leite	Energia (Kcal): 972 Cálcio (mg): 460
	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): 138 Ferro (mg): 5,45
	Laranja	Maçã (AF)	Manga	Laranja	Banana (AF)	Lídipios (g): 32 Vit. A (mcg): 449,7
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g): 40 Vit. C (mcg): 93,43
	Omelete de forno legumes refogados (cenoura AF chuchu e vagem)	Fricassê de frango	Carne ao molho	Frango ensopado	Almondegas caseiras ao molho	
	Salada de repolho (AF)	Batata sauté (AF)	Purê de aipim (AF)	Polenta	Macarrão espaguete	
Lanche	Manga	Mamão	Caqui (AF)	Banana (AF)	Creme de frutas (banana AF, maçã AF, mamão) com leite em pó	
Jantar	Sopa de feijão com macarrão, carne, batata (AF) e couve (AF)	Quirera 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	Pão com carne moída, cenoura e cheiro verde Suco de uva	

Cardápio sujeito à alteração / AF - agricultura familiar.


 THAIS FELIX
 CRN 10439
 Nutricionista Supervisora
 GRUPO RISOTOLÂNDIA