

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 MAIO 2023						
SEGUNDA 01/05		TERÇA 02/05	QUARTA 03/05	QUINTA 04/05	SEXTA 05/05	
Desjejum	Feriado	Chá de camomila	Leite com aveia e maçã (AF)	Chá de ervas doces	Leite	Energia (Kcal): 753 Cálcio (mg): 242
		Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga	Carboidrato (g): 124 Ferro (mg): 4,5
Almoço	Feriado	Maçã (AF)	Laranja	Banana (AF)	Mamão	Lípidios (g): 17 Vit. A (mcg): 348
		Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g): 29,5 Vit. C (mcg): 110
		Isclas de frango ao molho suco	Moída ao molho de tomate com espinafre	Frango grelhado com acafrão	Cubos de carne ao molho madeira com ervilhas	
		Macarrão parafuso colorido	Purê de aipim (AF)	Batata gratinada	Farofa de espinafre e cenoura (AF)	
Lanche		Salada de cenoura (AF) e repolho (AF)	Salada de brócolis e couve flor	Salada de alface (AF) e tomate	Salada de beterraba (AF)	
Jantar		Mamão	Banana (AF)	Ponkan	Salada de frutas (Banana (AF), mamão, manga e laranja)	
Jantar		Sopa canja (Batata AF cenoura AF)	Sopa de feijão com carne, macarrão e espinafre (AF)	Quirera com molho de frango Salada de acelga (AF)	Pão de leite com carne moída Suco de laranja com cenoura (AF)	
SEGUNDA 08/05		TERÇA 09/05	QUARTA 10/05	QUINTA 11/05	SEXTA 12/05	Informação Nutricional
Desjejum	Feriado	Leite com cacau	Chá de camomila	Vitamina de mamão (AF)	Chá de cidreira	Energia (Kcal): 872 Cálcio (mg): 374
		Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Carboidrato (g): 132 Ferro (mg): 5,6
Almoço	Feriado	Laranja	Maçã (AF)	Banana (AF)	Ponkan (AF)	Lípidios (g): 22 Vit. A (mcg): 103
		Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Proteínas (g): 41,3 Vit. C (mcg): 375
		Ovos mexidos	Stroganoff de frango	Isclas de carne ao molho	Isclas de frango ensopado	
		Jardineira de legumes (cenoura (AF), chuchu e abobrinha)	Batata (AF) palito cozida e assada	Purê de batata salsa (AF)	Polenta	
Lanche		Salada de repolho (AF) e repolho roxo	Salada de beterraba (AF)	Salada de alface (AF)	Salada de tomate e cenoura (AF) ralada	
Jantar		Maçã (AF)	Manga	Creme de frutas (banana AF, maçã (AF), mamão com leite em pó)	Mamão	
Jantar		Polenta com molho de frango e espinafre (AF) Salada de pepino	Sopa de carne com macarrão, batata (AF), brócolis e abobrinha	Sopa de frango, macarrão, chuchu (AF), abóbora, cenoura (AF) e repolho (AF)	Nhoque ao molho bolonhesa e salada de brócolis	
SEGUNDA 15/05		TERÇA 16/05	QUARTA 17/05	QUINTA 18/05	SEXTA 19/05	Informação Nutricional
Desjejum	Feriado	Leite com cacau	Chá de ervas doces	Leite	Chá de ervas doces	Energia (Kcal): 845 Cálcio (mg): 284
		Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Bolo de banana e aveia sem açúcar	Pão de forma (AF) com manteiga	Carboidrato (g): 130 Ferro (mg): 5,28
Almoço	Feriado	Mamão	Maçã (AF)	Laranja	Banana (AF)	Lípidios (g): 21 Vit. A (mcg): 441
		Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Proteínas (g): 38 Vit. C (mcg): 86,5
		Moída ao molho bolonhesa	Frango grelhado com acafrão	Peixe assado empanado	Frango ao molho desfiado	Isclas de carne ao alho e óleo
		Macarrão parafuso alho e óleo e cebolinha picada	Creme de milho	Brócolis com molho branco	Batata doce sauté	Farofa de cenoura (AF) e ovos
Lanche		Salada de cenoura (AF)	Salada de repolho (AF)	Salada de tomate e alface (AF)	Salada de pepino	Salada de chuchu e acelga (AF)
Jantar		Maçã (AF)	Manga	Banana (AF)	Mamão	iogurte natural com banana (AF), maçã (AF)
Jantar		Risoto de frango e legumes (abobrinha, cenoura (AF) e abóbora)	Sopa de carne com macarrão, abóbora (AF), batata salsa (AF) e couve flor	Quirera com molho de frango e cenoura (AF) ralada	Macarrão com molho bolonhesa, espinafre (AF) e milho	Sopa de fubá com frango e legumes (frango, batata (AF) e cenoura (AF))
SEGUNDA 22/05		TERÇA 23/05	QUARTA 24/05	QUINTA 25/05	SEXTA 26/05	Informação Nutricional
Desjejum	Feriado	Leite com cacau	Chá camomila	Leite com maçã	Chá de cidreira	Energia (Kcal): 798 Cálcio (mg): 315
		Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Carboidrato (g): 119 Ferro (mg): 5,1
Almoço	Feriado	Mamão	Maçã (AF)	Laranja	Ponkan (AF)	Lípidios (g): 20 Vit. A (mcg): 457
		Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Proteínas (g): 38 Vit. C (mcg): 108
		Ovos cozidos	Ficassê de frango	Barreado	Isclas de frango ao molho	Moída com tomate, milho e ervilha
		Abobrinha refogada	legumes refogados (cenoura AF, chuchu e vagem)	Farofa de banana (AF)	Quirera	Repolho refogado
Lanche		Salada de beterraba (AF)	Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF)	Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF)	Salada de alface (AF) e cenoura (AF) ralada	Salada de beterraba (AF) cozida
Jantar		Manga	Mamão	Ponkan (AF)	Banana (AF)	Creme de frutas (banana AF, maçã (AF), mamão) com leite em pó
Jantar		Sopa de carne com macarrão, batata (AF), brócolis e abobrinha (AF)	Polenta com molho de frango e cenoura Salada de acelga (AF)	Arroz nutritivo (carne moída, cenoura (AF), ovos, espinafre (AF))	Panqueca de carne moída Salada de tomate	Sopa de frango, macarrão, batata doce (AF), chuchu (AF), couve flor e espinafre (AF)
SEGUNDA 29/05		TERÇA 30/05	QUARTA 31/05	QUINTA 01/06	SEXTA 02/06	Informação Nutricional
Desjejum	Feriado	Leite com cacau	Chá camomila	Vitamina de banana (AF)	Chá de ervas doces	Energia (Kcal): 768 Cálcio (mg): 244
		Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Bolo de banana (AF) e cacau sem açúcar	Pão de forma (AF) com manteiga	Carboidrato (g): 123 Ferro (mg): 4,56
Almoço	Feriado	Mamão	Laranja	Maçã (AF)	Banana (AF)	Lípidios (g): 15 Vit. A (mcg): 402
		Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Proteínas (g): 38 Vit. C (mcg): 89
		Peixe assado com tomate e batatas (AF)	Frango cubos na manteiga	Carne de panela tiras ao molho	Frango desfiado com molho	Rocambolo de carne moída com cenoura (AF) ralada e cheiro verde (AF)
		Chuchu (AF) refogado	Purê de batata salsa	Farofa de cenoura (AF) e espinafre	Macarrão parafuso ao suco	Jardineira de legumes (vagem, cenoura AF e batata AF)
Lanche		Salada de beterraba (AF) cozida	Salada de acelga e cenoura (AF)	Salada de tomate e alface (AF)	Salada de repolho (AF) cozido e tomate	Salada de chuchu (AF)
Jantar		Maçã (AF)	Melão	Ponkan (AF)	Laranja	Banana (AF)
Jantar		Sopa de frango, batata salsa (AF), cenoura (AF), vagem e macarrão	Polenta com almondegas caseiras ao molho Salada de alface (AF)	Sopa canja (Batata (AF) e cenoura (AF))	Sopa de feijão com carne, macarrão, couve manteiga (AF)	Galinhada (frango, arroz, batata, cenoura e cheiro verde)

  
 THAIS FELIX  
 CPF nº. 10439  
 Nutricionista Supervisora e  
 Grupo Escolar Anália