

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE						
 FAZENDA RIO GRANDE	CARDÁPIO CMEI (INFANTIL I, INFANTIL II E INFANTIL III)		13 MESES A 4 ANOS		CONSISTÊNCIA NORMAL	
	JULHO 2023				 Grupo Risotolândia	
Desjejum	SEGUNDA 03/07	TERÇA 04/07	QUARTA 05/07	QUINTA 06/07	SEXTA 07/07	Informação Nutricional
	Leite com cacau	Chá cidreira	Leite	Chá de camomila	Leite	
	Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma com manteiga	Pão de leite com manteiga	
	Mamão	Manga	Ponkan	Maçã	Banana	
Almoço	Arroz e Feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto	Energia (Kcal): 796 Cálcio (mg): 265 Carboidrato (g): 125 Ferro (mg): 4,8 Lípidios (g): 18 Vit. A (mcg): 364 Proteínas (g): 37 Vit. C (mcg): 98
	Ovo cozido	Frango ensopado	Carne tiras ensopada	Strogonoff de frango	Quibe de forno	
	Abobrinha com cenoura refogada	Quirera	Macarrão parafuso ao sugo	Batata palito cozida e assada	Repolho refogado	
	Salada de repolho	Salada de beterraba	Salada de tomate e couve flor	Salada de alface	Salada de acelga com cenoura ralada	
Lanche	Ponkan	Maçã	Banana	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e laranja)	Laranja	
Jantar	Sopa de frango, macarrão, chuchu, abóbora, cenoura e repolho	Sopa de feijão com macarrão, carne, batata e couve	Risoto de frango com cenoura Salada de brócolis	Quirera com molho de frango e legumes (vagem e abobrinha)	Sopa de carne com macarrão, abóbora, batata salsa e couve flor	
SEGUNDA 10/07 TERÇA 11/07 QUARTA 12/07 QUINTA 13/07 SEXTA 14/07 Informação Nutricional						
FÉRIAS						
SEGUNDA 17/07 TERÇA 18/07 QUARTA 19/07 QUINTA 20/07 SEXTA 21/07 Informação Nutricional						
FÉRIAS						
SEGUNDA 24/07 TERÇA 25/07 TERÇA 26/07 QUINTA 27/07 SEXTA 28/07 Informação Nutricional						
Desjejum	Leite com cacau	Chá camomila	Leite	Chá erva doce	Leite	Energia (Kcal): 752 Cálcio (mg): 306 Carboidrato (g): 115 Ferro (mg): 4,59 Lípidios (g): 18 Vit. A (mcg): 550 Proteínas (g): 36 Vit. C (mcg): 88
	Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga	
	Maçã	Pokan	Banana	Laranja	Frutas amarelas (melão e manga picadinha)	
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e Feijão carioca	Arroz e feijão preto	Energia (Kcal): 760 Cálcio (mg): 478 Carboidrato (g): 135 Ferro (mg): 5,7 Lípidios (g): 21 Vit. A (mcg): 544 Proteínas (g): 37 Vit. C (mcg): 194
	Iscas de carne ao molho madeira	Cubinhos de frango ao molho	Peixe assado empanado no fubá	Frango desfiado com cenoura e espinafre ao molho	Almondegas caseiras ao molho	
	Polenta cremosa	Aipim sauté	Legumes refogados (cenoura, chuchu e abobrinha)	Nhoque ao sugo	Purê de batata	
	Salada de cenoura e chuchu cozido	Salada de acelga	Salada de brócolis	Salada de tomate	Salada de alface	
Lanche	Mamão	Maçã	Pokan	Banana	Creme de frutas (maçã, mamão e banana com leite em pó	
Jantar	Sopa de frango, macarrão, batata doce, chuchu, couve flor e espinafre	Macarrão colorido com molho de carne moída, milho e ervilha Salada de repolho	Sopa de carne com arroz, aipim, abobrinha e abóbora	Polenta com molho de frango e cenoura ralada e espinafre Salada de alface	Sopa canja (arroz, batata, cenoura e abobrinha)	
SEGUNDA 31/07 TERÇA 01/08 QUARTA 02/08 QUINTA 03/08 SEXTA 04/08 Informação Nutricional						
Desjejum	Leite com cacau					Energia (Kcal): 760 Cálcio (mg): 478 Carboidrato (g): 135 Ferro (mg): 5,7 Lípidios (g): 21 Vit. A (mcg): 544 Proteínas (g): 37 Vit. C (mcg): 194
	Pão de milho com queijo					
	Mamão					
Almoço	Arroz e feijão preto					Energia (Kcal): 760 Cálcio (mg): 478 Carboidrato (g): 135 Ferro (mg): 5,7 Lípidios (g): 21 Vit. A (mcg): 544 Proteínas (g): 37 Vit. C (mcg): 194
	Frango ao molho com cenoura e abobrinha					
	Purê de batata					
	Salada de tomate com orégano					
Lanche	Laranja					
Jantar	Sopa de carne com macarrão, abóbora, batata salsa e couve flor					
Cardápio sujeito à alteração / AF - agricultura familiar.						
Thaís Felix Nutricionista Supervisora GRUPO RISOTOLÂNDIA						