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
JUNHO 2023

Grupo Risotolândia

	SEGUNDA 29/05	TERCA 30/05	QUARTA 31/05	QUINTA 01/06	SEXTA 02/06
Desjejum				Chá de erva doce	Leite
				Pão de **forma (AF)** com manteiga	Pão de leite com manteiga
				Banana (AF)	**Ponkan (AF)**
Almoço				Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
				Frango desfiado com molho	Rocambole de carne moída com **cenoura (AF)** ralada e
				Macarrão parafuso ao sugo	Jardineira de legumes (vagem, **cenoura AF e batata AF)**
				Salada de **repolho (AF)** cozido e tomate	Salada de **chuchu (AF)**
Lanche				Laranja	**Banana (AF)**
Jantar				Sopa de feijão com carne, macarrão, **couve manteiga (AF)**	Galinhada (frango, arroz, batata, cenoura e cheiro verde)

Informação Nutricional

Energia (Kcal):	768	Cálcio (mg):	244,1
Carboidrato (g):	123	Ferro (mg):	4,56
Lidípios (g):	15	Vit. A (mcg):	402
Proteínas (g):	38	Vit. C (mcg):	88,98

	SEGUNDA 05/06	TERÇA 06/06	QUARTA 07/06	QUINTA 08/06	SEXTA 09/06
Desjejum	Leite com cacau	Chá de camomila	Leite com mamão (AF)		
	Pão nutritivo com queijo	Pão de milho com manteiga	Bolo de banana com cacau sem açúcar		
	Ponkan (AF)	Mamão	Banana (AF)		
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto		
	Picadinho de carne ao molho madeira	Frango a camponesa	Moída ao molho de tomate com espinafre	**FERIADO**	**RECESSO**
	Macarrão parafuso ao alho e óleo	Cenoura (AF) gratinada	Purê de batata		
	Salada de repolho (AF)	Salada de couve flor	Salada de alface (AF) e tomate		
Lanche	Maçã (AF)	Ponkan (AF)	Laranja		
Jantar	Quirera com molho de carne moída Salada de beterraba	Sopa de aipim (AF) com carne, vagem, couve (AF) e cenoura (AF)	Sopa canja (cenoura AF)		

Informação Nutricional

Energia (Kcal):	795	Cálcio (mg):	308,1
Carboidrato (g):	119	Ferro (mg):	5
Lidípios (g):	19	Vit. A (mcg):	313
Proteínas (g):	41	Vit. C (mcg):	127,1

	SEGUNDA 12/06	TERÇA 13/06	QUARTA 14/06	QUINTA 15/06	SEXTA 16/06
Desjejum	Leite com cacau	Chá de camomila	Leite	Chá de cidreira	Leite
	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
	Laranja	Maçã (AF)	Banana (AF)	Ponkan (AF)	Mamão
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Omelete com espinafre e cenoura	Frango com açafrão	Iscas de carne ao molho com ervilhas	Frango ensopado	Carne moída com tomate e espinafre
	Abobrinha refogada	Brócolis na manteiga	Batata doce sautée	Polenta cremosa	Nhoque ao sugo
	Salada de cenoura (AF) e chuchu	Salada de **repolho (AF)**	Salada de tomate	Salada de pepino e alface (AF)	Salada de acelga (AF)
Lanche	Melão	mamão	Maçã (AF)	Iogurte natural batido com banana (AF) + maçã (AF) picados	Banana (AF)
Jantar	Polenta 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)	Macarrão pene ao molho bolonhesa, espinafre e milho Salada de couve flor (AF)	Sopa de feijão, macarrão, carne, espinafre e cenoura (AF)

Informação Nutricional

Energia (Kcal):	803	Cálcio (mg):	275,4
Carboidrato (g):	125	Ferro (mg):	5,05
Lidípios (g):	19	Vit. A (mcg):	391,4
Proteínas (g):	38	Vit. C (mcg):	93,61

	SEGUNDA 19/06	TERÇA 20/06	TERÇA 21/06	QUINTA 22/06	SEXTA 23/06
Desjejum	Leite com cacau	Chá de erva doce	Leite	Chá camomila	Leite com frutas (mamão e banana)
	Pão nutritivo com queijo	Pão de milho com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Bolo de banana com aveia sem açúcar	Pão de leite com manteiga
	Ponkan (AF)	Maçã (AF)	Banana (AF)	Laranja	Mamão
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Iscas de carne desfiada ao molho	Frango grelhado em cubinhos ao alho e óleo	Peixe ao molho	Frango desfiado ao molho com cenoura (AF)	Bolinho de carne assado
	Farofa de ovos e couve (AF)	Creme de milho	Purê de batata com cenoura (AF)	Batata doce (AF) cozida e assada	Legumes gratinados (cenoura (AF), chuchu e abobrinha)
	Salada de beterraba (AF)	Salada de repolho (AF)	Salada de tomate e chuchu	Salada de alface (AF)	Salada de acelga (AF)
Lanche	Maçã (AF)	Mamão	Banana (AF)	Ponkan (AF)	Salada de frutas (banana AF, maçã AF, mamão e laranja)
Jantar	Risoto de frango com cenoura (AF) Salada de brócolis	Sopa de carne com macarrão,abobora (AF), batata salsa (AF) e couve flor (AF)	Sopa caldo verde (macarrão, frango, couve, batata e cenoura) + torradas caseiras	Quirera com molho de frango e cenoura (AF) ralada Salada de alface (AF)	Tutu de feijão cremoso, ovo mexido e couve (AF) refogada picadinha

Informação Nutricional

Energia (Kcal):	824	Cálcio (mg):	281,2
Carboidrato (g):	128	Ferro (mg):	5,16
Lidípios (g):	19	Vit. A (mcg):	423
Proteínas (g):	40	Vit. C (mcg):	109,3

	SEGUNDA 26/06	TERÇA 27/06	QUARTA 28/06	QUINTA 29/06	SEXTA 30/06
	Leite com cacau	Chá camomila	Leite com banana (AF)	Chá de cidreira	Leite
	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
	Laranja	Maçã (AF)	Ponkan (AF)	Mamão	Banana (AF)
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Omelete de forno	Fricassê de frango	Carne iscas ao molho	Frango desfiado ao molho	Moída com ovos picado
	legumes refogados (cenoura AF chuchu e vagem)	Batata sautée (AF)	Aipim refogado em cubinho com açafrão	Macarrão ao sugo	Repolho refogado
	Salada de repolho (AF)	Salada de pepino	Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF)	Salada de alface (AF) e cenoura (AF) ralada	Salada de tomate
	Manga	Mamão	Maçã (AF)	Banana (AF)	Creme de frutas (banana AF, maçã AF, mamão) com leite em pó
	Sopa de feijão com macarrão, carne, batata e couve (AF)	Polenta 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	Macarrão com almondegas caseiras e abobrinha refogada

Informação Nutricional

Energia (Kcal):	843	Cálcio (mg):	315
Carboidrato (g):	127	Ferro (mg):	4,82
Lidípios (g):	32	Vit. A (mcg):	426
Proteínas (g):	41	Vit. C (mcg):	100

Thais Félix
THAIS FÉLIX
CRN: 10439
Nutricionista Supervisora
GRUPO RISOTOLÂNDIA

Cardápio sujeito á alteração / AF - agricultura familiar.

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEYSI CRISTINA WIELEWSKI
Data: 29/05/2023 16:10:20-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br