

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
		<b>CARDÁPIO CMEI LACTÁRIO – INFANTIL 2023</b>			
<b>12 MESES A 2 ANOS</b>					
<b>CONSISTÊNCIA NORMAL</b>					
<b>SETEMBRO 2023</b>					
	SEGUNDA 28/08	TERÇA 29/08	QUARTA 30/08	QUINTA 31/08	SEXTA 01/09
Desjejum					Leite
					Pão de forma (AF) com manteiga
					Mamão
Almoço					Arroz e feijão preto
					Carne de panela ao molho
					Farofa de cenoura (AF) e espinafre (AF)
Lanche					Salada de acelga (AF)
					Salada de frutas (Banana AF, Maçã AF, mamão e manga)
Jantar					Escondidinho de frango e cenoura (AF) cozida
	SEGUNDA 04/09	TERÇA 05/09	QUARTA 06/09	QUINTA 07/09	SEXTA 08/09
Desjejum	Leite	Leite	CONSELHO DE CLASSE	FERIADO	RECESSO
	Pão nutritivo com queijo	Pão de milho com manteiga			
	Maçã (AF)	Mamão			
Almoço	Arroz e Feijão preto	Arroz e feijão carioca			
	Ovos mexidos	Frango ao molho			
	Cenoura (AF) gratinada	Macarrão parafuso ao sugo			
Lanche	Manga	Laranja			
Jantar	Sopa canja (cenoura (AF) batata (AF) e abobrinha) salsinha (AF)	Polenta com molho de carne desfiada e legumes (vagem e abobrinha)			
	SEGUNDA 11/09	TERÇA 12/09	QUARTA 13/09	QUINTA 14/09	SEXTA 15/09
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Pão nutritivo com queijo	Pão de milho com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Bolo de banana com cacau sem açúcar	Pão de leite com manteiga
	Laranja	Maçã (AF)	Banana (AF)	Manga	Mamão
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Carne moída refogada com ovos picados e cheiro verde	Frango na manteiga com cheiro verde (AF) e açafrão	Stroganofe de carne	Frango parmegiana, (frango cubos empanado assado, com molho vermelho e queijo gratinado)	Peixe ensopado
	Brócolis (AF) com molho branco	Lasanha de legumes (abobrinha, couve flor (AF) e cenoura (AF) com molho vermelho de branco)	Batata (AF) sauté cozida com açafrão	Macarrão parafuso ao sugo	Abobrinha e cenoura (AF) refogada
	Salada de Tomate	Salada de Repolho (AF) e repolho roxo	Salada de cenoura (AF) e chuchu com limão (AF)	Salada de alface (AF) com limão (AF)	Salada de beterraba (AF)
Lanche	Mamão	Manga	Morango (AF)	Smoothie frutas (abacaxi, laranja e banana AF, iogurte e leite)	Banana (AF)
Jantar	Quirera com molho de frango, espinafre (AF), salsinha (AF) abobrinha.	Macarronada (milho, ervilha, cenoura (AF) e molho de carne moída)	Sopa creme de batata salsa, carne, macarrão, abóbora, vagem e couve manteiga (AF).	Sopa de frango, macarrão, brócolis (AF), abobrinha e batata doce (AF)	Sopa de feijão, carne, macarrão, espinafre(AF), cenoura (AF)
Informação Nutricional					
SEMANA 1	Energia (Kcal): 836 / Carboidrato (g): 120 / Lípidios (g): 25 / Proteínas (g): 38 / Cálcio (mg): 362 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 487 / Vitamina C (mcg): 105				
SEMANA 2	Energia (Kcal): 789 / Carboidrato (g): 124 / Lípidios (g): 19 / Proteínas (g): 33 / Cálcio (mg): 314 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 467 / Vitamina C (mcg): 113				
SEMANA 3	Energia (Kcal): 786 / Carboidrato (g): 116 / Lípidios (g): 22 / Proteínas (g): 36 / Cálcio (mg): 376 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 511 / Vitamina C (mcg): 99				
SEMANA 4	Energia (Kcal): 756 / Carboidrato (g): 114 / Lípidios (g): 20 / Proteínas (g): 34 / Cálcio (mg): 363 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 377 / Vitamina C (mcg): 109				
SEMANA 5	Energia (Kcal): 767 / Carboidrato (g): 109 / Lípidios (g): 22 / Proteínas (g): 36 / Cálcio (mg): 293 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 455 / Vitamina C (mcg): 109				
 Nutricionista Supervisora GRUPO RISOTOLÂNDIA					
Cardápio sujeito à alteração					
Cardápio sujeito à alteração / AF - agricultura familiar.					