

 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE – PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO CMEIS (INFANTIL II E III) 2024 13 MESES A 4 ANOS PARCIAL CONSISTÊNCIA NORMAL – COZINHA GERAL				
	SEGUNDA 18/03	TERÇA 19/03	QUARTA 20/03	QUINTA 21/03	SEXTA 22/03
Desjejum manhã parcial	Leite com cacau	Chá camomila	Vitamina de mamão, banana (AF) e maçã (AF)	Suco de laranja com maçã	Leite
	Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga
	Mamão	Maçã (AF)	Manga	Laranja	Banana (AF)
Almoço manhã parcial	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Omelete de forno	Iscas de frango ao molho	Barreado	Fricassê de frango	Moída ao molho de tomate
	Abobrinha (AF) refogada	Quirera	Farofa de repolho (AF)	Batata cozida e assada com açafrão e orégano	Macarrão colorido ao sugo
	Salada de cenoura (AF) cozida e acelga (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 e pepino
Lanche tarde	Manga + LEITE	Melancia + LEITE	Mamão + LEITE	Banana (AF) + LEITE	Laranja + LEITE
Jantar tarde parcial	Sopa de feijão com macarrão, carne, batata (AF) e couve (AF)	Quirera com molho de frango Salada de acelga (AF)	Sopa creme de aipim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF)	Arroz nutritivo (carne moída, cenoura (AF), ovos, espinafre (AF))	Sopa de frango, macarrão, brócolis (AF), abobrinha (AF) e batata doce (AF)
	SEGUNDA 25/03	TERÇA 26/03	QUARTA 27/03	QUINTA 28/03	SEXTA 29/03
Desjejum manhã parcial	Leite com cacau	Chá camomila	Vitamina de morango (AF)	Suco de polpa de uva	
	Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Bolo de banana e cacau sem açúcar	Pão de forma (AF) com manteiga	
	Laranja	Maçã (AF)	Manga	Melancia	
Almoço manhã parcial	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	FERIADO
	Carne de panela ao molho	Frango desfiado com açafrão	Peixe ensopado	Rocambole de carne	
	Farofa de cenoura (AF) e espinafre (AF)	Brócolis (AF) na manteiga	Legumes gratinados (chuchu, cenoura AF e batata)	Repolho (AF) refogado	
	Salada de beterraba (AF) cozida	Salada de cenoura rodela (AF) e chuchu	Salada de tomate e alface (AF) com orégano	Salada de couve flor (AF) e brócolis (AF)	
Lanche tarde parcial	Maçã + LEITE	Melancia + LEITE	Mamão + LEITE	Banana (AF) + LEITE	
Jantar tarde parcial	Sopa de frango, batata salsa, cenoura (AF), vagem e macarrão	Sopa de lentilha, carne, cenoura AF, batata, espinafre (AF)	Polenta com molho de frango e espinafre (AF) Salada de alface (AF)	Pão de leite com carne moída ao molho com cenoura + suco de polpa de uva	
Deysi C. Wielewski- nutricionista CRN8 5285 OFERTAR LEITE NO DESJEJUM DIARIAMENTE PARA AS CRIANÇAS DO INFANTIL QUE APRESENTAREM 1 ANO OU MAIS.					
Cardápio sujeito à alteração / AF - agricultura familiar.					
Informação Nutricional					
SEMANA 1 MANHÃ	Energia (Kcal): 695 / Carboidrato (g): 103 / Lípidios (g): 19 / Proteínas (g): 31 / Cálcio (mg): 301 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 295 / Vitamina C (mcg): 55				
SEMANA 2 MANHÃ	Energia (Kcal): 696 / Carboidrato (g): 107 / Lípidios (g): 17 / Proteínas (g): 31 / Cálcio (mg): 251 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 460 / Vitamina C (mcg): 77				
SEMANA 3 MANHÃ	Energia (Kcal): 687 / Carboidrato (g): 104 / Lípidios (g): 19 / Proteínas (g): 29 / Cálcio (mg): 252 / Ferro (mg): 4 / Vitamina A (mcg): 296 / Vitamina C (mcg): 89				
SEMANA 4 MANHÃ	Energia (Kcal): 702 / Carboidrato (g): 114 / Lípidios (g): 17 / Proteínas (g): 26 / Cálcio (mg): 203 / Ferro (mg): 4 / Vitamina A (mcg): 314 / Vitamina C (mcg): 68				
SEMANA 5 MANHÃ	Energia (Kcal): 688 / Carboidrato (g): 112 / Lípidios (g): 16 / Proteínas (g): 27 / Cálcio (mg): 214 / Ferro (mg): 5 / Vitamina A (mcg): 300 / Vitamina C (mcg): 68				
SEMANA 1 TARDE	Energia (Kcal): 336 / Carboidrato (g): 49 / Lípidios (g): 9 / Proteínas (g): 18 / Cálcio (mg): 240 / Ferro (mg): 2 / Vitamina A (mcg): 218 / Vitamina C (mcg): 65				
SEMANA 2 TARDE	Energia (Kcal): 313 / Carboidrato (g): 44 / Lípidios (g): 8 / Proteínas (g): 18 / Cálcio (mg): 246 / Ferro (mg): 1,76 / Vitamina A (mcg): 233 / Vitamina C (mcg): 59				
SEMANA 3 TARDE	Energia (Kcal): 350 / Carboidrato (g): 60 / Lípidios (g): 7 / Proteínas (g): 15 / Cálcio (mg): 172 / Ferro (mg): 1,1 / Vitamina A (mcg): 623 / Vitamina C (mcg): 49				
SEMANA 4 TARDE	Energia (Kcal): 314 / Carboidrato (g): 50 / Lípidios (g): 8 / Proteínas (g): 16 / Cálcio (mg): 190 / Ferro (mg): 1,5 / Vitamina A (mcg): 539 / Vitamina C (mcg): 81				
SEMANA 5 TARDE	Energia (Kcal): 359 / Carboidrato (g): 59 / Lípidios (g): 7 / Proteínas (g): 17 / Cálcio (mg): 187 / Ferro (mg): 2 / Vitamina A (mcg): 240 / Vitamina C (mcg): 39				
	 Deysi C. Wielewski Nutricionista CRN8 5285				