

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

SECRETARIA
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO
CARDÁPIO CMEI (INFANTIL I, INFANTIL II E INFANTIL III)
13 MESES A 4 ANOS
CONSISTÊNCIA NORMAL
NOVEMBRO 2023


	SEGUNDA 20/11	TERÇA 21/11	QUARTA 22/11	QUINTA 23/11	SEXTA 24/11
Desjejum	Leite com cacau	Chá de erva doce	Leite	Suco polpa de uva	Vitamina de banana (AF)
	Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga
	Maçã	Manga	Banana (AF)	Morango (AF)	Laranja
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Iscas de carne ao molho madeira	Cubos de frango na manteiga com cheiro verde (AF)	Moída com ovos e espinafre	Frango desfiado com molho branco	Iscas de carne ao molho
	Abobrinha (AF) refogado	Creme de milho	Repolho (AF) refogado	Brócolis (AF) refogado	Polenta cremosa
	Salada de pepino (AF) e tomate	Salada de cenoura (AF)	Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF)	Salada de alface (AF)	Salada bicolor (repolho (AF) e repolho roxo)
Lanche	Melancia	Maçã	Gelatina de morango (leite, banana AF, morango AF e gelatina incolor) (180g)	Banana (AF)	Manga
Jantar	Sopa de frango, macarrão, batata doce AF, chuchu, couve flor AF e espinafre AF	Sopa de carne com macarrão, batata (AF), abobrinha (AF) e brócolis (AF)	Quirera com molho de frango e espinafre (AF) Salada de tomate AF	Sopa de carne com macarrão, abóbora, couve flor (AF) e batata salsa	Lasanha bolonhesa (200g)(molho bolonhesa, molho branco e queijo) Salada de tomate (AF)
	SEGUNDA 27/11	TERÇA 28/11	QUARTA 29/11	QUINTA 30/11	SEXTA 01/12
Desjejum	Leite com cacau	Chá de erva doce	Leite	Suco polpa de laranja com cenoura e maçã	Leite com banana (AF)
	Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga
	Maçã	Laranja	Melancia	Morango (AF)	Banana (AF)
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Ovos cozidos picados	Frango desfiado com molho branco	Bolo de carne moída	Frango ao molho	Peixe assado
	Quibebe	Brócolis AF e couve flor AF refogado	Cenoura gratinada (cenoura cozida com molho branco e queijo)	Nhoque ao sugo	Tomate, abobrinha (AF)e batata (AF) cozidos e assados com o peixe
	Salada de repolho (AF)	Salada de beterraba cozida (AF)	Salada de tomate e pepino (AF)	Salada de alface (AF) e beterraba (AF) ralada	Salada de couve flor (AF)
Lanche	Mamão	Manga	Banana (AF)	Melancia	Sorbet (sorvete de banana AF congelada com morango AF)
Jantar	Polenta com molho de frango, cenoura AF ralada e abobrinha AF	Sopa de carne com macarrão, brócolis AF, abobrinha AF e batata salsa	Torta salgada de frango com cenoura AF e abobrinha AF + Suco polpa de uva	Sopa de feijão, carne, macarrão, batata (AF) e couve manteiga (AF)	Risoto de frango com cenoura (AF) e espinafre Salada de Acelga (AF)

Informação Nutricional

SEMANA 1	Energia (Kcal): 813,2 / Carboidrato (g): 130 / Lípidios (g): 184 / Proteínas (g): 34 / Cálcio (mg): 283 / Ferro (mg): 5,1 / Vitamina A (mcg): 660,1 / Vitamina C (mcg): 96,7
SEMANA 2	Energia (Kcal): 755 / Carboidrato (g): 133 / Lípidios (g): 19 / Proteínas (g): 39 / Cálcio (mg): 344 / Ferro (mg): 5,7 / Vitamina A (mcg): 398 / Vitamina C (mcg): 110
SEMANA 3	Energia (Kcal): 766 / Carboidrato (g): 130 / Lípidios (g): 19 / Proteínas (g): 368 / Cálcio (mg): 321 / Ferro (mg): 5,3 / Vitamina A (mcg): 689 / Vitamina C (mcg): 136
SEMANA 4	Energia (Kcal): 823 / Carboidrato (g): 134 / Lípidios (g): 19 / Proteínas (g): 38 / Cálcio (mg): 338 / Ferro (mg): 5,5 / Vitamina A (mcg): 463,6 / Vitamina C (mcg): 82
SEMANA 5	Energia (Kcal): 911 / Carboidrato (g): 140 / Lípidios (g): 24 / Proteínas (g): 41 / Cálcio (mg): 340 / Ferro (mg): 5,6 / Vitamina A (mcg): 454,7 / Vitamina C (mcg): 140

Cardápio sujeito à alteração

Bruna F. Koscieteski
 BRUNA KOSCIELESKI
 Nutricionista Controller
 CRN8 15180P