

Cardápio de MAIO 2022
Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM / NEIC)

CARDAPIO DE 02 A 06/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de forma com requeijão	Vitamina de mamão Pão bisnaguinha com requeijão	Leite Pão bisnaguinha com requeijão	Suco de laranja Ovo mexido	Abacate com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com abóbora Repolho refogado	Macarrão com carne Salada de acelga	Arroz / Feijão Frango com mandioca Salada de tomate	Arroz / Feijão Carne moída com batata Salada de rúcula	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Brócolis ao alho
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de laranja Torta de legumes	Leite Pão de forma com requeijão	Vitamina de banana	Leite Bolo de banana
<i>Jantar</i>	Sopa de legumes com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne acebolada Salada de beterraba Fruta	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de chuchu Fruta	Sopa de feijão com macarrão e carne Fruta	Macarrão com frango Salada de escarola Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 830 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 114 g Lipídios = 24 g Ferro = 7 mg Cálcio= 433 mg Vitamina A = 458 mcg Vitamina C = 128 mg Fibras = 17 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 09 A 13/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de forma com requeijão	Vitamina de maçã Pão bisnaguinha com requeijão	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de laranja Ovo mexido	Banana com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de pepino	Arroz / Feijão Carne com abóbora Acelga refogada	Arroz / Feijão Frango acebolado Salada de alface	Macarrão à bolonhesa Salada de abobrinha	Arroz / Feijão Frango assado Purê de batata Salada de escarola
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão bisnaguinha com requeijão	Suco de laranja Torta de legumes	Leite Biscoito salgado com requeijão	Mingau de aveia com banana	Leite Bolo de maçã
<i>Jantar</i>	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com batata-doce Salada de rúcula Fruta	Arroz / Feijão Frango com tomate Salada de beterraba Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta	Macarrão com frango Salada de brócolis Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 832 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 116 g Lipídios = 23 g Ferro = 6 mg Cálcio= 416 mg Vitamina A = 530 mcg Vitamina C = 119 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 16 A 20/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de leite com requeijão	Vitamina de abacate Pão de leite com requeijão	Leite Pão de forma com requeijão	Suco de laranja Ovo mexido	Mamão com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com pimentão Salada de tomate	Macarrão com carne Salada de rúcula	Arroz / Feijão Frango assado Purê de abóbora Salada de chuchu	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Espinafre refogado	Arroz / Feijão Frango com brócolis Salada de beterraba
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de laranja Torta de legumes	Leite Pão bisnaguinha com requeijão	Vitamina de banana	Leite Bolo de banana
<i>Jantar</i>	Sopa de legumes com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne com cenoura Repolho refogado Fruta	Arroz / Feijão Frango acebolado Salada de alface Fruta	Sopa de feijão com macarrão e carne Fruta	Macarrão com frango Salada de escarola Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 833 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 116 g Lipídios = 24 g Ferro = 6 mg Cálcio= 423 mg Vitamina A = 505 mcg Vitamina C = 122 mg Fibras = 17 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 23 A 27/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão bisnaguinha com requeijão	Vitamina de mamão Pão de forma com requeijão	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de laranja Ovo mexido	Banana com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com tomate Chuchu refogado	Arroz / Feijão Carne acebolada Purê de batata	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de pepino	Macarrão à bolonhesa Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango assado Creme de espinafre Cenoura sauté
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão de forma com requeijão	Suco de laranja Torta de legumes	Leite Biscoito salgado com requeijão	Mingau de aveia com banana	Leite Bolo de maçã
<i>Jantar</i>	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com abóbora Acelga refogada Fruta	Arroz / Feijão Frango com batata-doce Salada de rúcula Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta	Macarrão com frango Brócolis ao alho Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 842 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 116 g Lipídios = 25 g Ferro = 7 mg Cálcio= 421 mg Vitamina A = 586 mcg Vitamina C = 120 mg Fibras = 17 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 30 E 31/05

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de leite com requeijão	Vitamina de maçã Pão de leite com requeijão			
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta			
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com pimentão Purê de abóbora	Macarrão com carne Salada de alface			
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de laranja Torta de legumes			
<i>Jantar</i>	Sopa de legumes com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne com acelga Salada de tomate Fruta			
<i>média semanal</i>	Calorias = 841 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 111 g Lipídios = 31 g Ferro = 6 mg Cálcio= 375 mg Vitamina A = 551 mcg Vitamina C = 100 mg Fibras = 18 g				

* Vitamina OU Fruta picada com leite em pó

OBS.: Para crianças com idade inferior a 1 ano seguir as orientações do esquema alimentar do Berçário

O cardápio estará sujeito a alterações que visam manter a qualidade dos gêneros oferecidos, observando também o grau de maturação do hortifruti.

Cardápio atendendo as recomendações do FNDE (Resolução 20/2020): No mínimo 70% das necessidades nutricionais diárias para creches em período integral

Nutricionistas: Anna Paula Salles Maia Duarte (RT), Arnaldo Ribeiro da Silva (QT), Christiane Loureiro Carpentiere (QT), Fernanda Freitas Pecchiore (QT), Graciela Almeida (QT), Miriam Ferreira Oliveira dos Santos (QT), Rafaela de Assis Neves (QT), Roberta Lopes Rodrigues Maliauka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)