

Cardápio de AGOSTO 2022
Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 05/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de leite com manteiga	Vitamina de mamão Pão de leite com requeijão	Leite Pão de leite com manteiga	Suco de laranja Ovo mexido	Banana com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Acelga refogada	Macarrão ao sugo com carne Salada de chuchu	Arroz / Feijão Frango acebolado Creme de milho	Arroz / Feijão preto Carne moída com abobrinha Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango assado Purê de mandioquinha Couve-manteiga refogada
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de laranja Torta de legumes	Leite Biscoito salgado com requeijão	Mingau de aveia com banana e canela	Leite Bolo de maçã
<i>Jantar</i>	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com batata Salada de alface Fruta	Arroz / Feijão Frango com tomate Salada de beterraba Fruta	Sopa de feijão com macarrão e carne Fruta	Macarrão com frango Brócolis ao alho Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 840 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 112 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 392 mg Vitamina A = 478 mcg Vitamina C = 80 mg Fibras = 18 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 08 A 12/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de leite com manteiga	Vitamina de maçã com canela Pão de leite com requeijão	Leite Pão de leite com manteiga	Suco de laranja Ovo mexido	Abacate com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com acelga Purê de abóbora	Arroz / Feijão Carne com mandioca Repolho refogado	Arroz Estrogonofe de frango Batata sauté Salada de alface	Macarrão à bolonhesa Salada de abobrinha	Arroz / Feijão Frango com cenoura Creme de espinafre
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de laranja Torta de legumes	Leite Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de banana com aveia	Leite Bolo de banana com côco
<i>Jantar</i>	Sopa cremosa de grão de bico com frango desfiado Fruta	Arroz / Feijão Carne acebolada Salada de rúcula e beterraba Fruta	Arroz / Feijão Frango com chuchu Salada de tomate Fruta	Caldo verde (couve, batata e carne) Fruta	Macarrão com frango Salada de escarola Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 838 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 113 g Lipídios = 26 g Ferro = 6 mg Cálcio= 399 mg Vitamina A = 479 mcg Vitamina C = 130 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 15 A 19/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de leite com manteiga	Vitamina de abacate Pão de leite com requeijão	Leite Pão de leite com manteiga	Suco de laranja Ovo mexido	Banana com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão preto Frango com abóbora Repolho refogado	Macarrão ao sugo com carne Salada de alface	Arroz / Feijão Frango com tomate Salada de beterraba	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Frango assado com batata Escarola refogada
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de laranja Torta de legumes	Leite Biscoito salgado com requeijão	Mingau de aveia com banana e cacau	Leite Bolo de maçã com canela
<i>Jantar</i>	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com chuchu Purê de batata Fruta	Arroz / Feijão Frango acebolado Abobrinha refogada Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne Fruta	Macarrão com frango Salada de brócolis Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 878 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 123 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 390 mg Vitamina A = 506 mcg Vitamina C = 115 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 22 A 26/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de leite com manteiga	Vitamina de mamão Pão de leite com requeijão	Leite Pão de leite com manteiga	Suco de laranja Ovo mexido	Abacate com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com acelga Salada de beterraba	Arroz / Feijão Carne com cenoura Salada de berinjela	Arroz / Feijão Frango acebolado Purê de abóbora	Macarrão à bolonhesa Salada de couve-flor	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Salada de escarola
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de laranja Torta de legumes	Leite Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de banana com aveia	Leite Bolo de banana com côco
<i>Jantar</i>	Sopa de legumes com macarrão e frango Fruta	Arroz / Feijão Carne com tomate Repolho refogado Fruta	Arroz / Feijão Frango com chuchu Salada de alface Fruta	Sopa de feijão com batata e carne Fruta	Macarrão com frango Abobrinha refogada Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 846 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 114 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 380 mg Vitamina A = 427 mcg Vitamina C = 106 mg Fibras = 18 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 29 A 31/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de leite com manteiga	Vitamina de maçã com canela Pão de leite com requeijão	Leite Pão de leite com manteiga		
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta		
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com abóbora Acelga refogada	Macarrão ao sugo com carne Salada de chuchu	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de alface		
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de laranja Torta de legumes	Leite Biscoito salgado com requeijão		
<i>Jantar</i>	Sopa cremosa de grão de bico com frango desfiado Fruta	Arroz / Feijão Carne acebolada Salada de beterraba Fruta	Arroz / Feijão Frango com batata Salada de tomate Fruta		
<i>média semanal</i>	Calorias = 875 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 116 g Lipídios = 30 g Ferro = 6 mg Cálcio= 393 mg Vitamina A = 398 mcg Vitamina C = 66 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 hortifrutí.

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)