

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

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 E 02/09					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>				Suco de manga com maracujá Ovo mexido	Banana com leite *
<i>Colação</i>				Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>				Arroz / Feijão preto Carne moída com mandioquinha Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Salada de beterraba
<i>Lanche da Tarde</i>				Mingau de maisena com banana e côco	Leite Bolo de maçã
<i>Jantar</i>				Sopa de legumes com macarrão e carne Fruta	Macarrão com frango Salada de escarola Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 867 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 132 g Lipídios = 22 g Ferro = 7 mg Cálcio= 385 mg Vitamina A = 756 mcg Vitamina C = 118 mg Fibras = 18 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 05 A 09/09					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de leite com manteiga	Vitamina de mamão Pão de leite com requeijão		Suco de laranja Ovo mexido	Abacate com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango acebolado Vagem refogada	Arroz Estrogonofe de carne Batata sauté Salada de tomate	FERIADO	Macarrão à bolonhesa Salada de chuchu	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Escarola refogada
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de laranja Torta de legumes		Arroz doce com leite de côco, maçã e canela	Leite / Torta com aveia, banana, maçã e laranja
<i>Jantar</i>	Sopa de legumes com macarrão e frango Fruta	Arroz / Feijão Carne com cenoura Repolho refogado Fruta		Sopa de feijão com batata e carne Fruta	Macarrão com frango Salada de brócolis Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 857 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 121 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 359 mg Vitamina A = 641 mcg Vitamina C = 133 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 12 A 16/09					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de leite com manteiga	Vitamina de maçã 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 tomate Salada de beterraba	Macarrão ao sugo com carne Cenoura sauté	Arroz / Feijão Frango assado Creme de milho	Arroz / Feijão Carne moída com abobrinha Salada de alface	Arroz / Feijão Frango acebolado Brócolis ao alho
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de melancia Torta de legumes	Vitamina de manga Pão de leite com requeijão	Mingau de maisena com banana e cacau	Leite / Torta com aveia, mamão, maçã e laranja
<i>Jantar</i>	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com batata Salada de acelga Fruta	Arroz / Feijão Frango acebolado Purê de abóbora Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne Fruta	Macarrão com frango Salada de escarola Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 850 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 122 g Lipídios = 24 g Ferro = 6 mg Cálcio= 380 mg Vitamina A = 715 mcg Vitamina C = 103 mg Fibras = 17 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 19 A 23/09					
	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 melancia Ovo mexido	Mamão com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com abóbora Repolho refogado	Arroz / Tutu de Feijão Carne acebolada Vagem refogada	Arroz / Feijão Frango com acelga Cenoura sauté	Macarrão à bolonhesa Salada de couve-flor	Arroz / Feijão Frango assado Polenta mole Salada de escarola
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de maisena com banana e cacau	Suco de melão Torta de legumes	Vitamina de mamão Biscoito salgado com requeijão	Arroz doce com leite de côco, maçã e canela	Leite / Torta com aveia, manga, maçã e laranja
<i>Jantar</i>	Sopa cremosa de grão de bico com frango desfiado Fruta	Arroz / Feijão Carne com chuchu Purê de batata Fruta	Arroz / Feijão Frango com tomate Salada de beterraba Fruta	Caldo verde (couve, batata e carne) Fruta	Macarrão com frango Abobrinha refogada Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 819 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 113 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 387 mg Vitamina A = 436 mcg Vitamina C = 90 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 26 A 30/09					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de mamão Biscoito salgado com manteiga	Leite Biscoito salgado com requeijão	Abacate com leite *	Suco de laranja Ovo mexido
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de vagem	Macarrão ao sugo com carne Salada de acelga	Arroz / Feijão Frango acebolado Salada de beterraba	Arroz / Feijão preto Carne moída com mandioquinha Salada de alface	Arroz / Feijão Frango assado Creme de espinafre
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de maisena com maçã e canela	Suco de laranja Torta de legumes	Vitamina de maçã Biscoito salgado com manteiga	Suco de manga com maracujá Bolinho assado de grão-de-bico	Leite / Torta com aveia, mamão, maçã e laranja
<i>Jantar</i>	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com abóbora Repolho refogado Fruta	Arroz / Feijão Frango com batata Salada de tomate Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne Fruta	Macarrão com frango Salada de escarola Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 884 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 131 g Lipídios = 24 g Ferro = 7 mg Cálcio= 394 mg Vitamina A = 681 mcg Vitamina C = 106 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), Rafaella de Assis Neves (QT), Roberta Lopes Rodrigues Maliuka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)