

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

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 02/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>				Suco de fruta Ovo mexido	Abacate com leite *
<i>Colação</i>				Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>				Arroz / Feijão Carne com mandioquinha Couve-manteiga refogada	Macarrão ao sugo com frango Salada de brócolis
<i>Lanche da Tarde</i>				Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	
<i>Jantar</i>				Sopa de legumes com carne Fruta	
<i>média</i>	Calorias = 574 kcal Proteínas = 36 g Carboidratos = 72 g Lipídios = 21 g Ferro = 5 mg Cálcio= 285 mg Vitamina A = 508 mcg Vitamina C = 132 mg Fibras = 11 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 05 A 09/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Mamão com leite *	Leite com canela Biscoito salgado com requeijão	Leite Biscoito salgado com manteiga
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Salada de beterraba	Macarrão ao sugo com carne Salada de acelga	Arroz / Feijão Frango com batata Vagem refogada	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura Repolho refogado	Arroz / Feijão Frango assado Creme de milho
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite com canela Biscoito salgado com manteiga	Mingau de aveia com maçã	Suco de fruta Torta de legumes	Mingau de maisena com maçã	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
<i>Jantar</i>	Sopa Canja Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de chuchu Fruta	Sopa de feijão com batata e carne Fruta	Sopa de legumes com frango Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 798 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 102 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 428 mg Vitamina A = 557 mcg Vitamina C = 61 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 12 A 16/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>					
<i>Colação</i>					
<i>Almoço</i>	RECESSO ESCOLAR				
<i>Lanche da Tarde</i>					
<i>Jantar</i>					
<i>média semanal</i>					

CARDÁPIO SEMANAL DE 19 A 23/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>					
<i>Colação</i>					
<i>Almoço</i>	RECESSO ESCOLAR				
<i>Lanche da Tarde</i>					
<i>Jantar</i>					
<i>média semanal</i>					

CARDÁPIO DE 26 A 30/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>					
<i>Colação</i>					
<i>Almoço</i>	RECESSO ESCOLAR				
<i>Lanche da Tarde</i>					
<i>Jantar</i>					
<i>média semanal</i>					

\* 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)*