

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

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 04/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>				Leite Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga
<i>Colação</i>				Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>		PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Macarrão à bolonhesa Salada de vagem	Arroz / Feijão Frango assado Creme de milho
<i>Lanche da Tarde</i>				Mingau de maisena com maçã e canela	Leite Biscoito salgado com requeijão
<i>Jantar</i>				Sopa de feijão com carne e batata Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de berinjela Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 884 kcal Proteínas = 54 g Carboidratos = 102 g Lipídios = 32 g Ferro = 6 mg Cálcio= 577 mg Vitamina A = 359 mcg Vitamina C = 58 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 07 A 11/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com canela Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de fruta Biscoito salgado com manteiga	Leite Biscoito salgado com requeijão	Suco de fruta Ovo mexido	Fruta com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com vagem Salada de beterraba	Macarrão ao sugo com carne Salada de berinjela	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de acelga	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Salada de alface	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de escarola
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Suco de fruta Torta de legumes	Mingau de aveia com maçã	Vitamina de fruta	Mingau de maisena com banana e cacau
<i>Jantar</i>	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com abóbora Repolho refogado Fruta	Arroz / Feijão Frango acebolado Purê de batata Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de brócolis Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 776 kcal Proteínas = 44 g Carboidratos = 110 g Lipídios = 21 g Ferro = 6 mg Cálcio= 365 mg Vitamina A = 707 mcg Vitamina C = 153 mg Fibras = 15 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 14 A 18/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>			Vitamina de fruta Biscoito salgado com manteiga	Leite Biscoito salgado com requeijão	Suco de fruta Ovo mexido
<i>Colação</i>			Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz / Feijão Frango com batata Salada de berinjela	Macarrão à bolonhesa Cenoura sauté	Arroz / Feijão Frango assado Creme de espinafre
<i>Lanche da Tarde</i>			Suco de fruta Torta de legumes	Mingau de aveia com maçã e canela	Leite Biscoito salgado com requeijão
<i>Jantar</i>			Arroz / Feijão Frango ao molho Salada de pepino Fruta	Sopa de feijão com batata e carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de alface Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 799 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 102 g Lipídios = 25 g Ferro = 7 mg Cálcio= 393 mg Vitamina A = 556 mcg Vitamina C = 46 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 21 A 25/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de fruta Biscoito salgado com manteiga	Leite Biscoito salgado com requeijão	Suco de fruta Ovo mexido	Fruta com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Repolho refogado	Macarrão ao sugo com carne Salada de pepino	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Salada de alface	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de brócolis
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Suco de fruta Torta de legumes	Mingau de aveia com maçã	Vitamina de fruta	Mingau de maisena com maçã e canela
<i>Jantar</i>	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com berinjela Salada de acelga Fruta	Arroz / Feijão Frango acebolado Salada de chuchu Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 760 kcal Proteínas = 44 g Carboidratos = 105 g Lipídios = 22 g Ferro = 6 mg Cálcio= 359 mg Vitamina A = 603 mcg Vitamina C = 108 mg Fibras = 17 g				

CARDÁPIO DE 28 A 30/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de Fruta Biscoito salgado com manteiga	Leite Biscoito salgado com requeijão		
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta		
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com batata Salada de berinjela	Arroz / Feijão Carne acebolada Salada de beterraba	Arroz / Feijão Frango com cenoura Repolho refogado		
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Suco de fruta Torta de legumes	Mingau de aveia com maçã		
<i>Jantar</i>	Sopa de legumes com macarrão e frango Fruta	Arroz / Feijão Carne com acelga Salada de pepino Fruta	Sopa Canja Fruta		
<i>média semanal</i>	Calorias = 789 kcal Proteínas = 45 g Carboidratos = 111 g Lipídios = 22 g Ferro = 6 mg Cálcio= 354 mg Vitamina A = 716 mcg Vitamina C = 118 mg Fibras = 14 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)*