

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

CARDÁPIO SEMANAL DE 03 A 07/10					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de maçã Biscoito salgado com manteiga	Leite Biscoito salgado com requeijão	Suco de melão Ovo mexido	Abacate com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com batata Salada de tomate	Macarrão ao sugo com carne Salada de acelga	Arroz / Feijão Frango com chuchu Salada de cenoura	Arroz / Feijão preto Carne moída com abobrinha Salada de alface	Arroz / Feijão Frango assado Purê de mandioquinha Salada de escarola
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de maisena com maçã e canela	Suco de melão Torta de legumes	Vitamina de manga Biscoito salgado com manteiga	Leite / Torta de aveia com mamão, maçã e laranja	Arroz doce com leite de côco, maçã e canela
<i>Jantar</i>	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne acebolada Salada de beterraba Fruta	Arroz / Feijão Frango com abóbora Repolho refogado Fruta	Sopa de legumes com carne e macarrão Fruta	Macarrão com frango Brócolis ao alho Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 856 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 121 g Lipídios = 25 g Ferro = 7 mg Cálcio= 379 mg Vitamina A = 734 mcg Vitamina C = 89 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 10 A 14/10					
	2ª	3ª	4ª	5ª ENTREGA HORTI	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de abacate Biscoito salgado com manteiga		Leite Biscoito salgado com requeijão	Mamão com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de vagem	Arroz Estrogonofe de carne Salada de tomate	FERIADO	Arroz / Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada de beterraba	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha e tomate Salada de escarola
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Brownie de cacau com banana	Leite Torta de aveia com maçã		Suco de melancia Bolinho assado de grão-de-bico	Salada de frutas
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Frango acebolado Purê de abóbora Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta		Macarrão à bolonhesa Salada de cenoura Fruta	Sopa de mandioquinha com frango Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 798 kcal Proteínas = 45 g Carboidratos = 107 g Lipídios = 27 g Ferro = 7 mg Cálcio= 408 mg Vitamina A = 487 mcg Vitamina C = 84 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 17 A 21/10					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de manga Biscoito salgado com manteiga	Leite Biscoito salgado com requeijão	Suco de melancia Ovo mexido	Mamão com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de berinjela	Arroz / Feijão preto Carne acebolada Vagem refogada	Arroz / Feijão Frango assado Creme de milho Salada de alface	Macarrão à bolonhesa Salada de couve-flor	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Salada de alface
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de aveia com maçã e canela	Suco de laranja Torta de legumes	Vitamina de abacate Biscoito salgado com manteiga	Mingau de maisena com banana e cacau	Leite / Torta com aveia, manga, maçã e laranja
<i>Jantar</i>	Sopa de legumes com macarrão e frango Fruta	Arroz / Feijão Carne com chuchu Salada de acelga Fruta	Arroz / Feijão Frango com tomate Salada de beterraba Fruta	Sopa de feijão com batata e carne Fruta	Macarrão com frango Brócolis ao alho Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 839 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 113 g Lipídios = 27 g Ferro = 6 mg Cálcio= 415 mg Vitamina A = 585 mcg Vitamina C = 92 mg Fibras = 17 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 24 A 28/10					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de abacate Biscoito salgado com manteiga	Leite Biscoito salgado com requeijão	Suco de manga com maracujá Ovo mexido	Leite Biscoito salgado com requeijão
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com vagem Salada de tomate	Macarrão ao sugo com carne Salada de acelga	Arroz / Feijão Frango acebolado Salada de beterraba	Arroz / Feijão Carne moída com abobrinha Salada de alface	Arroz / Feijão Frango com tomate Salada de cenoura
<i>Lanche da Tarde</i>	Arroz doce com leite de côco e maçã	Leite Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de mamão Biscoito salgado com manteiga	Mingau de maisena com maçã e canela	Suco de laranja Torta de legumes
<i>Jantar</i>	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com batata Salada de berinjela Fruta	Arroz / Feijão Frango com cenoura Repolho refogado Fruta	Caldo verde (com batata e carne) Fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 800 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 107 g Lipídios = 24 g Ferro = 6 mg Cálcio= 395 mg Vitamina A = 469 mcg Vitamina C = 77 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO DE 31/10					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>					
<i>Colação</i>					
<i>Almoço</i>	PONTO FACULTATIVO				
<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)