

Cardápio de MAIO 2024

Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

CARDÁPIO DE 01 A 03/05

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>					Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
<i>Colação</i>					Fruta
<i>Almoço</i>			FERIADO	PARADA PEDAGÓGICA (conforme calendário)	Arroz / Feijão Frango assado Polenta cremosa
<i>Lanche da Tarde</i>					Mingau de aveia com maçã
<i>Jantar</i>					Sopa Canja Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 826 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 114 g Lipídios = 28 g Ferro = 5 mg Cálcio= 429 mg Vitamina A = 541 mcg Vitamina C = 94 mg Fibras = 18 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 06 A 10/05

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de milho com requeijão	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Vitamina de banana Pão de coco com requeijão	Suco de manga Ovo mexido	Abacate com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango acebolado Purê de mandioca	Macarrão à bolonhesa Salada de cenoura	Arroz / Feijão Frango com abóbora Acelga refogada	Arroz / Feijão Tilápia com pimentão vermelho Salada de alface	Arroz / Feijão preto Carne suína com mandioquinha Couve-manteiga refogada
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite com cacau Pão de coco com manteiga	Suco de laranja Bolinho de grão de bico	Mingau de aveia com maçã	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite Bolo de banana
<i>Jantar</i>	Sopa de ervilha com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne moída com batata Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de agrião Fruta	Sopa de legumes com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne suína acebolada Salada de abobrinha Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 1.060 kcal Proteínas = 55 g Carboidratos = 162 g Lipídios = 28 g Ferro = 8 mg Cálcio= 435 mg Vitamina A = 551 mcg Vitamina C = 117 mg Fibras = 23 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 13 A 17/05

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Vitamina de mamão Pão de milho com manteiga	Leite com cacau Pão de coco com requeijão	Suco de laranja Ovo mexido	Banana com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Repolho refogado	Arroz / Feijão Carne moída refogada Purê de batata	Arroz / Feijão Frango assado Creme de milho Salada de alface	Arroz / Feijão Carne em tiras com mandioca Acelga refogada	Macarrão ao sugo com frango Salada de brócolis
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Suco de manga Torta de legumes	Mingau de aveia com banana	Leite Bolo de maçã	Leite com cacau Pão de milho com manteiga
<i>Jantar</i>	Sopa Canja Fruta	Macarrão à bolonhesa Salada de chuchu Fruta	Sopa de abóbora com frango Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Frango acebolado Salada de escarola Fruta

média semanal Calorias = 892 kcal Proteínas = 50 g Carboidratos = 127 g Lipídios = 26 g Ferro = 6 mg Cálcio= 471 mg Vitamina A = 494 mcg Vitamina C = 140 mg Fibras = 18 g

CARDÁPIO SEMANAL DE 20 A 24/05

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Vitamina de abacate Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de coco com requeijão	Suco de manga Ovo mexido	Mamão com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com tomate Salada de beterraba	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté	Arroz / Feijão Pescada com pimentão verde Salada de alface	Arroz / Feijão Carne suína acebolada Salada de rúcula
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Suco de laranja Torta de legumes	Mingau de aveia com maçã	Leite Bolo de banana	Mousse de abacate com cacau
<i>Jantar</i>	Sopa de ervilha com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola Fruta	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne suína com batata Fruta

média semanal Calorias = 853 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 124 g Lipídios = 27 g Ferro = 6 mg Cálcio= 399 mg Vitamina A = 616 mcg Vitamina C = 145 mg Fibras = 20 g

CARDÁPIO SEMANAL DE 27 A 31/05

	2ª	3ª	4ª	5ª	
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Vitamina de maçã Pão de milho com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão		
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta		
<i>Almoço</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de chuchu	Arroz / Feijão preto Carne moída refogada Purê de mandioca	Arroz / Feijão Frango assado com batata-doce	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Mingau de aveia com maçã		
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Frango com abóbora Fruta	Macarrão à bolonhesa Salada de cenoura Fruta	Sopa de legumes com frango Fruta		
<i>média semanal</i>	Calorias = 813 kcal Proteínas = 45 g Carboidratos = 118 g Lipídios = 21 g Ferro = 6 mg Cálcio= 401 mg Vitamina A = 489 mcg Vitamina C = 143 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 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), Mônica Bezerra Miranda (QT), Rafaela de Assis Neves (QT), Roberta Lopes Rodrigues Maliauka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)