

Cardápio de AGOSTO 2024

Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

CARDÁPIO DE 01 A 02/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum				Suco de laranja Ovo mexido	Abacate com leite*
Colação				Fruta	Fruta
Almoço				Arroz / Feijão Frango em cubos com vagem Salada de beterraba	Arroz / Tutu de feijão Carne suína acebolada Couve-manteiga refogada
Lanche da Tarde				Leite com cacau Pão de milho com requeijão	Leite com cacau Pão de coco com manteiga
Jantar				Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne suína com mandioquinha Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 874 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 125 g Lipídios = 27 g Ferro = 6 mg Cálcio= 391 mg Vitamina A = 807 mcg Vitamina C = 140 mg Fibras = 17 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 05 A 09/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Pão de milho com requeijão	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Vitamina de banana Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Pão de coco com manteiga	Mamão com leite*
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura Chuchu refogado	Arroz / Feijão Peixe com pimentão verde Batata sauté	Arroz / Feijão Estrogonofe de carne Salada de agrião	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de alface	Arroz / Feijão preto Carne em tiras com abóbora Espinafre refogado
Lanche da Tarde	Suco de laranja Torta de legumes	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Mingau de aveia com maçã	Suco de laranja Torta de legumes	Leite Bolo de maçã
Jantar	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino Fruta	Sopa de ervilha com frango Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Frango em cubos com brócolis Fruta	Sopa Caldo verde (batata, couve-manteiga) com carne Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 1.001 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 118 g Lipídios = 38 g Ferro = 9 mg Cálcio= 476 mg Vitamina A = 1.011 mcg Vitamina C = 105 mg Fibras = 15 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 12 A 16/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de abacate Pão de milho com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Pão de coco com manteiga	Banana com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de chuchu	Arroz / Feijão Frango assado Polenta cremosa	Arroz /Tutu de feijão Carne em tiras acebolada Salada de agrião	Arroz / Feijão Frango em cubos com mandioquinha Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Carne suína com batata Salada de alface
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com canela Pão de leite com manteiga	Leite Bolo de banana	Suco de laranja Torta de legumes
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Purê de mandioca Fruta	Sopa Canja Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de abobrinha Fruta	Arroz / Feijão Carne suína acebolada Salada de escarola Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 854 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 120 g Lipídios = 26 g Ferro = 6 mg Cálcio= 404 mg Vitamina A = 720 mcg Vitamina C = 111 mg Fibras = 15 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 19 A 23/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de mamão Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Pão de milho com manteiga	Abacate com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão preto Carne moída refogada Purê de abóbora	Arroz / Feijão Peixe com pimentão verde Salada de cenoura	Macarrão ao sugo com carne em tiras Salada de alface	Arroz/Feijão Frango em cubos com vagem Salada de tomate	Arroz / Feijão Carne em tiras com cenoura Salada de rúcula
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Mingau de aveia com maçã	Suco de laranja Torta de legumes	Leite Bolo de banana
<i>Jantar</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino Fruta	Sopa de ervilha com carne Fruta	Arroz / Feijão Carne em tiras com repolho Fruta	Sopa de mandioquinha com frango Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 807 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 106 g Lipídios = 27 g Ferro = 6 mg Cálcio= 379 mg Vitamina A = 454 mcg Vitamina C = 90 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 26 A 30/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de maçã Pão de coco com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Mamão com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de acelga	Arroz / Feijão Frango assado Creme de milho	Arroz / Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango em cubos com batata-doce Salada de rúcula	Arroz / Feijão Carne suína acebolada Salada de alface
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Pão de milho com manteiga	Leite Bolo de maçã	Suco de laranja Torta de legumes
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Carne moída com chuchu Fruta	Sopa Canja Fruta	Sopa de abóbora com carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de vagem Fruta	Arroz / Feijão Carne suína com cenoura Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 854 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 118 g Lipídios = 26 g Ferro = 6 mg Cálcio= 437 mg Vitamina A = 788 mcg Vitamina C = 122 mg Fibras = 15 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), Mônica Bezerra Miranda (QT), Rafaela de Assis Neves (QT), Roberta Lopes Rodrigues Maliauka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)