

Cardápio de JUNHO 2025

Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

CARDÁPIO SEMANAL DE 02 A 06/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Vitamina de abacate Bisc. salgado com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Suco de melão Ovo mexido	Banana com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Batata-doce sauté	Arroz / Feijão Pernil acebolado Salada de berinjela	Arroz / Feijão preto Carne com acelga Abóbora refogada	Arroz / Feijão Frango em cubos com mandioca Couve-manteiga refogada	Macarrão à bolonhesa Salada de alface
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Mingau de aveia com maçã	Leite Brownie de cacau com banana	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina
<i>Jantar</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de chuchu Fruta	Arroz / Feijão Pernil com repolho roxo Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Sopa de legumes com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne moída com abóbora Salada de escarola Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 851 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 120 g Lipídios = 26 g Ferro = 6 mg Cálcio= 373 mg Vitamina A = 616 mcg Vitamina C = 144 mg Fibras = 18 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 09 A 13/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Vitamina de manga Pão de coco com margarina	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Suco de tangerina Ovo mexido	Abacate com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de abobrinha	Arroz / Feijão Peixe com cenoura Salada de pepino	Arroz / Feijão Carne com chuchu Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango assado Creme de espinafre	Arroz / Feijão preto Carne moída com mandioquinha Salada de alface
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de aveia com maçã	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Suco de abacaxi Torta de legumes	Arroz doce com banana	Leite Bolo de maçã
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos com batata-doce Fruta	Sopa de legumes com frango Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Frango (coxa e sobrecoxa) com brócolis Fruta	Macarrão à bolonhesa Salada de couve-flor Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 876 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 122 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 448 mg Vitamina A = 597 mcg Vitamina C = 127 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 16 A 20/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Vitamina de banana Pão de leite com margarina	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina		
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta		
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos com abóbora Repolho roxo refogado	Arroz / Feijão Pernil com cenoura	Arroz / Feijão Estrogonofe de carne Mandioca sauté	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Mingau de aveia com maçã		
<i>Jantar</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de pepino Fruta	Arroz / Feijão Pernil com batata-doce Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta		
<i>média semanal</i>	Calorias = 845 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 106 g Lipídios = 31 g Ferro = 6 mg Cálcio= 371 mg Vitamina A = 436 mcg Vitamina C = 92 mg Fibras = 19 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 23 A 27/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Vitamina de manga Bisc. salgado com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Suco de melão Ovo mexido	Banana com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos refogado com repolho	Arroz / Feijão Peixe assado Purê de abóbora	Arroz / Feijão Carne com batata-doce Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango em cubos com mandioquinha Salada de alface	Macarrão à bolonhesa Salada de couve-flor
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de aveia	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Arroz doce com banana	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite Bolo de cenoura
<i>Jantar</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de chuchu Fruta	Sopa de legumes com frango Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Frango em cubos com abobrinha Fruta	Arroz / Feijão Carne moída refogada Salada de berinjela Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 864 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 121 g Lipídios = 26 g Ferro = 6 mg Cálcio= 409 mg Vitamina A = 601 mcg Vitamina C = 123 mg Fibras = 18 g				

CARDÁPIO DE 30/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum					
Colação					
Almoço	PONTO FACULTATIVO				
Lanche da Tarde					
Jantar					

* 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)