

Cardápio de AGOSTO 2025
Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

CARDAPIO DE 01/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum					Banana com leite*
Colação					Fruta
Almoço					Macarrão à bolonhesa Salada de escarola
Lanche da Tarde					Leite Bolo de maçã
Jantar					Arroz / Feijão Carne moída refogada Salada de berinjela
Calorias = 908 kcal Proteínas = 51 g Carboidratos = 129 g Lipídios = 24 g Ferro = 7 mg Cálcio= 416 mg Vitamina A = 391 mcg Vitamina C = 48 mg Fibras = 19 g					

CARDÁPIO SEMANAL DE 04 A 08/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Suco de melão Ovos mexidos	Abacate com leite*
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de pepino	Arroz / Feijão Peixe assado Purê de abóbora Salada de chuchu	Arroz / Feijão Estrogonofe de carne Batata-doce sauté Salada de alface	Arroz / Feijão Frango em cubos com cenoura Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão preto Carne moída refogada Salada de abobrinha
Lanche da Tarde	Mingau de aveia com maçã	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Leite Banana com aveia	Leite Bolo de maçã	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina
Jantar	Arroz / Feijão Frango com mandioca	Sopa de legumes com frango Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão	Arroz / Feijão Frango refogado Creme de milho	Macarrão à bolonhesa Salada de escarola Fruta
média semanal	Calorias = 848 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 113 g Lipídios = 29 g Ferro = 6 mg Cálcio= 410 mg Vitamina A = 504 mcg Vitamina C = 53 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 11 A 15/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Vitamina de banana Bisc. salgado c/ margarina	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Abacate com leite*	Suco de tangerina Ovos mexidos
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos com abóbora Acelga refogada	Arroz / Feijão Pernil acebolado Repolho roxo refogado	Arroz / Feijão Carne com batata-doce Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango assado Creme de espinafre	Macarrão à bolonhesa Salada de alface
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Suco de melão Torta de legumes	Mingau de aveia com maçã	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Leite Bolo de banana
<i>Jantar</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de pepino	Arroz / Feijão Pernil com mandioca Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão	Sopa de legumes com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne moída refogada Purê de mandioca
<i>média semanal</i>	Calorias = 864 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 112 g Lipídios = 30 g Ferro = 6 mg Cálcio= 415 mg Vitamina A = 500 mcg Vitamina C = 70 mg Fibras = 17 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 18 A 22/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Vitamina de abacate Bisc. salgado c/ margarina	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Suco de melão Ovos mexidos	Banana 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 preto Carne acebolada Salada de alface	Arroz / Feijão Frango em cubos com mandioca Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Carne moída refogada Salada de escarola
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Suco de tangerina Torta de legumes	Mingau de aveia com banana	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Leite Bolo de maçã
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Frango com repolho	Sopa de abóbora com frango Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão	Sopa de legumes com frango Fruta	Macarrão à bolonhesa Salada de couve-flor
<i>média semanal</i>	Calorias = 808 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 107 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 380 mg Vitamina A = 579 mcg Vitamina C = 78 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 25 A 29/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Vitamina de maçã Bisc. salgado c/ margarina	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Suco de tangerina Ovos mexidos	Abacate com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Cenoura sauté	Arroz / Feijão Pernil acebolado Purê de abóbora	Arroz / Feijão Carne com cenoura Escarola refogada	Arroz / Feijão Frango assado Polenta cremosa Salada de alface	Macarrão à bolonhesa Salada de couve-flor
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Suco de melão Torta de legumes	Mingau de aveia com maçã	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Leite Bolo de banana
<i>Jantar</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de pepino	Arroz / Feijão Pernil com batata-doce Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão	Sopa de legumes com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne moída com abobrinha
<i>média semanal</i>	Calorias = 844 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 107 g Lipídios = 33 g Ferro = 6 mg Cálcio= 365 mg Vitamina A = 494 mcg Vitamina C = 64 mg Fibras = 17 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)