

Cardápio de JUNHO 2024

Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

CARDÁPIO DE 03 A 07/06

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de coco com requeijão	Vitamina de mamão Pão de milho com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Suco de laranja Ovo mexido	Banana com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de chuchu	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté	Arroz / Feijão Carne em tiras acebolada Salada de escarola	Arroz / Feijão Pescada com tomate italiano Salada de alface	Arroz / Feijão Frango em cubos com mandioquinha Salada de rúcula
<i>Lanche da Tarde</i>	Maçã cozida com canela	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Mingau de aveia com banana	Leite com cacau Pão de coco com manteiga	Leite Bolo de maçã
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura Fruta	Sopa de ervilha com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne em tiras com chuchu Fruta	Sopa caldo verde (batata, couve-manteiga) com carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de brócolis Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 828 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 118 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 397 mg Vitamina A = 437 mcg Vitamina C = 114 mg Fibras = 17 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 10 A 14/06

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de milho com requeijão	Leite com canela Pão de leite com manteiga	Vitamina de banana Pão de coco com requeijão	Suco de laranja Ovo mexido	Mamão com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Mandioca sauté	Arroz / Feijão Frango assado Polenta cremosa Salada de tomate	Arroz / Feijão preto Carne em tiras com abóbora Salada de alface	Arroz / Tutu de feijão Carne suína com batata Couve-manteiga refogada	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de escarola
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Mingau de aveia com maçã	Leite com cacau Pão de milho com manteiga	Leite Bolo de cenoura	Arroz doce com banana
<i>Jantar</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de cenoura Fruta	Sopa de legumes com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne em tiras com repolho Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Frango em cubos com vagem Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 870 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 126 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 386 mg Vitamina A = 514 mcg Vitamina C = 139 mg Fibras = 19 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 17 A 21/06

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Vitamina de maçã Pão de milho com manteiga	Leite com cacau Pão de coco com requeijão	Suco de laranja Ovo mexido	Abacate com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango em cubos com cenoura Acelga refogada	Arroz / Feijão Carne em tiras com batata-doce Salada de agrião	Arroz / Feijão Tilápia com pimentão vermelho Salada de alface	Arroz / Feijão Frango em cubos com brócolis Salada de beterraba
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Mingau de aveia com banana	Leite com cacau Pão de milho com manteiga	Leite Bolo de cacau com coco
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Carne moída com chuchu Fruta	Sopa Canja Fruta	Macarrão ao sugo com carne em tiras Salada de escarola Fruta	Sopa de abóbora com carne Fruta	Arroz / Feijão Frango em cubos acebolado Salada de abobrinha Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 827 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 120 g Lipídios = 23 g Ferro = 6 mg Cálcio= 397 mg Vitamina A = 478 mcg Vitamina C = 127 mg Fibras = 17 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 24 A 28/06

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Vitamina de abacate Pão de coco com manteiga	Leite com cacau Pão de milho com requeijão	Suco de laranja Ovo mexido	Banana com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Purê de batata	Arroz / Feijão Frango assado Creme de milho Salada de tomate	Arroz / Feijão Carne em tiras com mandioca Salada de escarola	Arroz / Feijão preto Carne suína acebolada Salada de alface	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de rúcula
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Arroz doce com banana	Mingau de aveia com maçã	Leite com cacau Bolo de cenoura
<i>Jantar</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino Fruta	Sopa de legumes com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne em tiras com cenoura Fruta	Sopa caldo verde (batata, couve-manteiga) com carne Fruta	Arroz / Feijão Frango em cubos com mandioquinha Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 870 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 126 g Lipídios = 25 g Ferro = 7 mg Cálcio= 442 mg Vitamina A = 514 mcg Vitamina C = 141 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)