

Cardápio de SETEMBRO 2024

Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

CARDÁPIO SEMANAL DE 02 A 06/09					
	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	Mamão com leite*	Leite com cacau Pão de leite com requeijão
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de pepino	Arroz / Feijão Pescada com batata Salada de tomate	Arroz / Feijão Carne em tiras com abóbora Salada de escarola	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Mandioquinha sauté Salada de alface	Arroz / Feijão Carne moída com vagem Salada de beterraba
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Maçã cozida com canela	Leite Brownie de cacau	Mingau de aveia com banana
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos com mandioca Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Sopa caldo verde (batata, couve-manteiga) com carne Fruta	Sopa de legumes com frango Fruta	Macarrão à bolonhesa Salada de agrião Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 768 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 113 g Lipídios = 20 g Ferro = 6 mg Cálcio= 392 mg Vitamina A = 611 mcg Vitamina C = 101 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 09 A 13/09					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Vitamina de maçã Pão de coco com manteiga	Leite com cacau Pão de milho com requeijão	Abacate com leite*	Leite com cacau Pão de leite com requeijão
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos com tomate Repolho roxo refogado	Arroz / Feijão preto Pernil acebolado Salada de cenoura	Arroz / Feijão Tilápia com pimentão amarelo Salada de alface	Arroz / Feijão Frango assado Polenta cremosa Salada de rúcula	Macarrão à bolonhesa Salada de escarola
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Suco de laranja Bolinho de grão de bico	Mingau de aveia com maçã	Leite Bolo de banana
<i>Jantar</i>	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de chuchu Fruta	Arroz / Feijão Pernil com batata Fruta	Sopa Canja Fruta	Sopa de mandioquinha com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 817 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 119 g Lipídios = 23 g Ferro = 6 mg Cálcio= 388 mg Vitamina A = 648 mcg Vitamina C = 88 mg Fibras = 15 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 16 A 20/09					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Vitamina de mamão Pão de coco com manteiga	Leite com cacau Pão de milho com requeijão	Banana com leite*	Leite com cacau Pão de leite com requeijão
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de pepino	Arroz / Feijão Pescada com tomate Purê de batata	Arroz / Feijão Carne em tiras com repolho Salada de cenoura	Arroz / Feijão Frango em cubos com batata-doce Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão preto Carne moída com abobrinha Salada de alface
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Maçã cozida com canela	Leite Brownie de cacau	Mingau de aveia com banana
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos com abóbora Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Sopa Canja Fruta	Macarrão à bolonhesa Salada de escarola Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 793 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 117 g Lipídios = 21 g Ferro = 6 mg Cálcio= 397 mg Vitamina A = 762 mcg Vitamina C = 103 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 23 A 27/09					
	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	Mamão com leite*	Leite com cacau Pão de leite com requeijão
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos refogado Creme de milho	Arroz / Feijão Lombo com batata Salada de tomate	Arroz / Feijão Tilápia com pimentão verde Mandioca sauté	Arroz / Feijão Frango assado com batata Salada de agrião	Macarrão à bolonhesa Salada de alface
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Suco de laranja Bolinho de grão de bico	Mingau de aveia com banana	Leite Bolo de maçã
<i>Jantar</i>	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de chuchu Fruta	Arroz / Feijão Lombo acebolado Salada de beterraba Fruta	Sopa de ervilha com frango Fruta	Sopa de legumes com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne moída refogada Purê de mandioquinha Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 803 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 115 g Lipídios = 21 g Ferro = 6 mg Cálcio= 420 mg Vitamina A = 565 mcg Vitamina C = 106 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 30/09					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão				
<i>Colação</i>	Fruta				
<i>Almoço</i>	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de cenoura				
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de aveia com maçã				
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos com acelga Fruta				
<i>média semanal</i>	Calorias = 840 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 116 g Lipídios = 24 g Ferro = 6 mg Cálcio= 441 mg Vitamina A = 887 mcg Vitamina C = 85 mg Fibras = 14 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)