

Cardápio de FEVEREIRO 2025

Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

CARDÁPIO SEMANAL DE 03 A 07/02

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com canela Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com canela Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Mamão com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de pepino	Arroz / Feijão Tilápia assada Purê de batata Salada de alface	Arroz / Feijão preto Carne com tomate Salada de abobrinha	Arroz / Feijão Tilápia com mandioquinha Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Carne moída refogada Salada de escarola
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Mingau de aveia com maçã	Leite Brownie de cacau	Leite com canela Banana com aveia	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
<i>Jantar</i>	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Tilápia com cenoura	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Sopa de legumes com frango	Macarrão à bolonhesa Salada de agrião Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 899 kcal Proteínas = 52 g Carboidratos = 118 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 491 mg Vitamina A = 626 mcg Vitamina C = 68 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 10 A 14/02

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com canela Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com canela Pão de leite com requeijão	Leite com cacau Pão de milho com manteiga	Mamão com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com pimentão verde Salada de beterraba	Arroz / Feijão Pescada com tomate italiano Salada de pepino	Arroz / Feijão Estrogonofe de carne Batata-doce sauté	Arroz / Feijão Pescada assada Creme de espinafre	Macarrão à bolonhesa Salada de alface
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite Maçã cozida com canela	Leite com cacau Pão de coco com manteiga	Mingau de aveia com banana	Leite Bolo de maçã
<i>Jantar</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de chuchu Fruta	Sopa de ervilha com frango	Sopa de abóbora com carne Fruta	Sopa de mandioquinha com frango	Arroz / Feijão Carne moída com vagem Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 826 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 112 g Lipídios = 24 g Ferro = 6 mg Cálcio= 501 mg Vitamina A = 470 mcg Vitamina C = 88 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 17 A 21/02					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com canela Pão de milho com requeijão	Leite com cacau Pão de coco com manteiga	Leite com canela Pão de leite com requeijão	Mamão com leite *	Leite com cacau Pão de coco com requeijão
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de pepino	Arroz / Feijão Tilápia assada Purê de abóbora Repolho refogado	Arroz / Feijão Carne com batata Salada de tomate	Arroz / Feijão Tilápia com cenoura Salada de alface	Arroz / Feijão preto Carne moída com mandioquinha Couve-manteiga refogada
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Mingau de aveia com maçã	Leite com cacau Pão de coco com manteiga	Leite Brownie de cacau	Leite com canela Banana com aveia
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Frango com acelga Salada de cenoura Fruta	Sopa Canja	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Sopa de legumes com frango	Macarrão à bolonhesa Salada de agrião Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 824 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 122 g Lipídios = 21 g Ferro = 6 mg Cálcio= 474 mg Vitamina A = 802 mcg Vitamina C = 119 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 24 A 28/02					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Mamão com leite *	Leite com cacau Pão de milho com manteiga	Leite com canela Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com canela Biscoito salgado com requeijão
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com repolho Salada de beterraba	Arroz / Feijão Pescada com tomate italiano Salada de chuchu	Arroz / Feijão Carne refogada Purê de batata	Arroz / Feijão Frango refogado Creme de milho	Macarrão à bolonhesa Salada de cenoura
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite Maçã cozida com canela	Leite com cacau Pão de milho com manteiga	Mingau de aveia com maçã	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga
<i>Jantar</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de pepino Fruta	Sopa de abóbora com frango	Sopa de ervilha com carne Fruta	Sopa de legumes com frango	Arroz / Feijão Carne moída refogada Batata-doce sauté Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 793 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 102 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 445 mg Vitamina A = 534 mcg Vitamina C = 70 mg Fibras = 13 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 Pecchiere (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)