

Cardápio de JANEIRO 2025

Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

CARDÁPIO SEMANAL DE 13 A 17/01					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de maçã Biscoito salgado com manteiga		Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Mamão com leite*
<i>Colação</i>	Mingau de aveia	Fruta		Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos refogado Creme de milho	Arroz / Feijão Pescada com pimentão amarelo Salada de alface	FERIADO	Arroz / Feijão Carne em tiras com batata-doce Salada de tomate	Macarrão à bolonhesa Salada de escarola
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão		Leite Banana com aveia	Leite Brownie de cacau
<i>Jantar</i>	Sopa de ervilha com frango	Macarrão ao sugo com frango Salada de chuchu Fruta		Arroz / Feijão Carne em tiras com acelga Fruta	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 812 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 105 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 486 mg Vitamina A = 630 mcg Vitamina C = 113 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 20 A 24/01					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de mamão Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Banana com leite*	Leite com cacau Pão de leite com manteiga
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de pepino	Arroz / Feijão Lombo com pimentão vermelho Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Tilápia com batata Salada de alface	Arroz / Feijão Frango em cubos com abobrinha Salada de beterraba	Arroz / Feijão Carne moída Purê de abóbora Escarola refogada
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Maçã cozida com canela	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Mingau de aveia com banana	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite Bolo de maçã
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos com repolho Fruta	Arroz / Feijão Lombo com mandioquinha Fruta	Sopa Canja Fruta	Sopa de legumes com frango Fruta	Macarrão à bolonhesa Salada de agrião Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 840 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 123 g Lipídios = 23 g Ferro = 6 mg Cálcio= 435 mg Vitamina A = 670 mcg Vitamina C = 110 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 27 A 31/01					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Vitamina de banana Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Mamão com leite*	Leite com cacau Pão de leite com manteiga
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos com cenoura Acelga refogada	Arroz / Feijão Pescada com tomate italiano Salada de alface	Arroz / Feijão Estrogonofe de carne Batata-doce sauté	Arroz / Feijão Frango assado Polenta cremosa Salada de escarola	Macarrão à bolonhesa Salada de abobrinha
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de aveia com maçã	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite Banana com aveia	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite Bolo de cacau
<i>Jantar</i>	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de chuchu Fruta	Sopa de ervilha com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne em tiras com repolho Fruta	Sopa de mandioquinha com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne moída com vagem Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 856 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 124 g Lipídios = 24 g Ferro = 6 mg Cálcio= 421 mg Vitamina A = 523 mcg Vitamina C = 110 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 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)