



Secretaria Municipal de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania - SMASAC
Diretoria de Assistência Alimentar - DASA

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PARA UNIDADES DE EDUCAÇÃO INFANTIL, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

UNIDADE TESTE ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

CARDÁPIO: 01-12-2022 A 16-12-2022

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	QUINTA 01-12-2022	SEXTA 02-12-2022	SEGUNDA 05-12-2022	TERÇA 06-12-2022	QUARTA 07-12-2022
CAFÉ DA MANHÃ	SUCO DE MAMÃO COM LIMÃO OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA	LEITE COM CANELA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE BISCOITO CREAM CRACKER BANANA PRATA	LEITE BOLO DE LIMÃO	SUCO DE MANGA TORTA SALGADA DE CENOURA
ALMOÇO	ISCAS DE PERNIL REFOGADO SALADA DE TOMATE COM PEPINO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO REFOGADO POLENTA SALADA DE REPOLHO ROXO, CENOURA RALADA E COUVE ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	CARNE DE PANELA ABOBRINHA REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO REFOGADO VIRADO DE REPOLHO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM CEBOLA E PIMENTÃO CENOURA SAUTÉE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA
REFEIÇÃO DA TARDE	ROSQUINHA DE COCO LEITE	MAÇÃ LEITE	VITAMINA DE ABACATE	- ARROZ DOCE	FRAPÊ DE MARACUJÁ
JANTAR	- ATUM GRATINADO COM BATATA - ARROZ SIMPLES	- FEIJÃO TROPEIRO COM PERNIL E COUVE - ARROZ SIMPLES MELANCIA	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, MORANGA E BETERRABA - ARROZ SIMPLES	- CREME DE INHAME E CENOURA COM CARNE BOVINA MAMÃO	- ESTROGONOFE À VIDIGAL COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, TOMATE E AVEIA - ARROZ SIMPLES
REFEIÇÃO	SEXTA 09-12-2022	SEGUNDA 12-12-2022	TERÇA 13-12-2022	QUARTA 14-12-2022	QUINTA 15-12-2022
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE COM CANELA PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA	LEITE ROSQUINHA DE COCO	LIMONADA TORTA SALGADA DE ABOBRINHA	LEITE COM CANELA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	MINGAU DE FUBÁ MELANCIA
ALMOÇO	FEIJÃO TROPEIRO COM PERNIL COUVE REFOGADA VINAGRETE ARROZ SIMPLES	CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA DE REPOLHO MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE PERNIL REFOGADO MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE PURÊ DE BATATA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	ISCAS DE PERNIL ACEBOLADO SALADA DE COUVE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES



Secretaria Municipal de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania - SMASAC
Diretoria de Assistência Alimentar - DASA

REFEIÇÃO DA TARDE	BISCOITO DE MAISENA LEITE	BANANA PRATA LEITE	BOLO DE CENOURA LEITE COM CANELA	MAÇÃ LEITE	ROSQUINHA DE CHOCOLATE LEITE
JANTAR	- ARROZ TEMPERADO COM CARNE BOVINA, CENOURA E REPOLHO MELÃO	- TUTU DE FEIJÃO COM RAGU DE PERNIL - ARROZ SIMPLES	- SOPA DE BATATA DOCE, ABOBRINHA E CENOURA COM CARNE BOVINA	- ARROZ TEMPERADO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E REPOLHO	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE MÓIDA, TOMATE E CHUCHU
REFEIÇÃO	SEXTA 16-12-2022				
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE BOLO DE MORANGA				
ALMOÇO	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO REFOGADO SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO				
REFEIÇÃO DA TARDE	FRAPÊ DE MANGA				
JANTAR	- BAIÃO COM PERNIL, REPOLHO ROXO E CENOURA LARANJA PERA				

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável
CRN - 7902



**MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE
AO PERÍODO DE 01-12-2022 A 16-12-2022**



FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	222,09	563,45	200,18	359,06	1344,77
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	28,03	102,39	24,04	67,26	221,71
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,69	19,12	5,92	11,27	42,99
LIPÍDIOS (GRAMAS)	8,09	8,10	7,80	4,84	28,84
FIBRAS (GRAMAS)	1,01	9,28	1,12	5,41	16,83
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	63,49	5,70	64,31	2,41	135,91
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,13	0,38	0,09	0,23	0,83
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	6,68	18,19	3,23	16,86	44,95
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	139,31	72,23	162,78	40,72	415,05
FERRO (MILIGRAMAS)	0,52	3,87	0,27	1,97	6,63
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	22,39	108,41	19,70	60,60	211,10
SÓDIO (MILIGRAMAS)	193,69	404,18	97,70	216,52	912,09
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,71	2,34	0,58	1,48	5,12