



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 15-12-2022

FAIXA ETÁRIA: PMAE - ACIMA DE 16 ANOS EJA NE

REFEIÇÃO	QUINTA 01-12-2022	SEGUNDA 05-12-2022	TERÇA 06-12-2022	QUARTA 07-12-2022	SEGUNDA 12-12-2022
JANTAR	- ATUM GRATINADO COM BATATA - ARROZ SIMPLES MELANCIA	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, MORANGA E BETERRABA - ARROZ SIMPLES	- CREME DE INHAME E CENOURA COM CARNE BOVINA - ARROZ SIMPLES MAMÃO	- ESTROGONOFE À VIDIGAL COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, TOMATE E AVEIA - ARROZ SIMPLES MELÃO	- TUTU DE FEIJÃO COM MOLHO DE LINGUIÇA E TOMATE - ARROZ SIMPLES
REFEIÇÃO	TERÇA 13-12-2022	QUARTA 14-12-2022	QUINTA 15-12-2022		
JANTAR	- SOPA DE BATATA DOCE, ABOBRINHA E CENOURA COM CARNE BOVINA BANANA PRATA	- ARROZ TEMPERADO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E REPOLHO	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA, TOMATE E CHUCHU 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 15-12-2022**



FAIXA ETÁRIA: PMAE - ACIMA DE 16 ANOS EJA NE

INFORMAÇÕES	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	651,15	651,15
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	123,59	123,59
PROTEÍNAS (GRAMAS)	17,82	17,82
LIPÍDIOS (GRAMAS)	9,27	9,27
FIBRAS (GRAMAS)	8,80	8,80
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	2,90	2,90
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,33	0,33
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	20,74	20,74
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	54,88	54,88
FERRO (MILIGRAMAS)	2,90	2,90
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	94,50	94,50
SÓDIO (MILIGRAMAS)	479,55	479,55
ZINCO (MILIGRAMAS)	2,35	2,35