



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 INFANTIL REDE PROPRIA

CARDÁPIO: 01-12-2022 A 30-12-2022

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 07 A 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	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE
COLAÇÃO	BANANA PRATA	MANGA TOMMY	BANANA PRATA	MAMÃO	MANGA PALMER
ALMOÇO	CARNE DE PANELA BETERRABA COZIDA TOMATE REFOGADO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL ENSOPADOS CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES ABOBRINHA REFOGADA	CARNE LOUCA TOMATE REFOGADO CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO ROXO	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE CHUCHU REFOGADO BETERRABA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA LIMA	ESTROGONOFE DE FRANGO BATATA ENSOPADA TOMATE REFOGADO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	PRODUTO INDEFINIDO LEITE MAMÃO	LEITE BANANA NANICA	LEITE MAMÃO	LEITE BANANA PRATA	LEITE MAÇÃ
JANTAR	- RISOTO DE MORANGA COM FILÉ DE FRANGO E TOMATE	- SOPA DE MACARRÃO COM CARNE BOVINA, ABOBRINHA E CENOURA	- BAIÃO COM OVOS, CHUCHU, COUVE E TOMATE LARANJA PERA	- ARROZ CHINÊS COM FILÉ DE FRANGO, OVOS, TOMATE, PIMENTÃO E ACELGA	- CANJIQUINHA COM CARNE MOÍDA, CHUCHU E TOMATE
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	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE
COLAÇÃO	LARANJA LIMA	MANGA PALMER	BANANA NANICA	MAÇÃ	BANANA PRATA
ALMOÇO	ISCAS DE PERNIL AO MOLHO DE TOMATE COUVE REFOGADA BETERRABA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE BETERRABA COZIDA ABOBRINHA REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO CENOURA COZIDA BATATA ENSOPADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS MEXIDOS CENOURA COZIDA CHUCHU REFOGADO ARROZ SIMPLES TUTU DE FEIJÃO LARANJA LIMA	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO REPOLHO REFOGADO CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES



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

REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE MAMÃO	LEITE MAMÃO	LEITE BANANA PRATA	LEITE MANGA PALMER	LEITE LARANJA LIMA
JANTAR	- SOPA DE MACARRÃO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E REPOLHO BANANA NANICA	- MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM OVOS COZIDOS MAMÃO	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO CENOURA COZIDA REPOLHO REFOGADO - ARROZ SIMPLES - FEIJÃO SIMPLES	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE BOVINA, CENOURA E CHUCHU	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, BATATA DOCE E BETERRABA - ARROZ SIMPLES
REFEIÇÃO	SEXTA 16-12-2022	SEGUNDA 19-12-2022	TERÇA 20-12-2022	QUARTA 21-12-2022	QUINTA 22-12-2022
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE
COLAÇÃO	ABACAXI	MAÇÃ	BANANA NANICA	BANANA NANICA	MAMÃO
ALMOÇO	CUBOS DE PERNIL REFOGADO ACELGA REFOGADA CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE BATATA ENSOPADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA LIMA	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO CENOURA COZIDA TOMATE REFOGADO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE DE PANELA COUVE REFOGADA CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL REFOGADO BETERRABA COZIDA TOMATE REFOGADO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE MAMÃO	LEITE BANANA PRATA	LEITE MAMÃO	LEITE MANGA PALMER	LEITE MAÇÃ
JANTAR	- CUBOS DE FILÉ DE FRANGO BATATA ENSOPADA CENOURA COZIDA - ARROZ SIMPLES	CARNE MOÍDA REFOGADA CENOURA COZIDA CHUCHU REFOGADO - ARROZ SIMPLES - FEIJÃO SIMPLES	- MINISTRONE COM CARNE BOVINA, MORANGA E CHUCHU	- OVOS MEXIDOS - ARROZ À GREGA (CENOURA E VAGEM) - FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO REFOGADO CHUCHU REFOGADO CENOURA COZIDA - ARROZ SIMPLES
REFEIÇÃO	SEXTA 23-12-2022	SEGUNDA 26-12-2022	TERÇA 27-12-2022	QUARTA 28-12-2022	QUINTA 29-12-2022
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE
COLAÇÃO	LARANJA LIMA	MAÇÃ	LARANJA LIMA	BANANA NANICA	MAMÃO



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

ALMOÇO	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE CHUCHU REFOGADO CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS COZIDOS CENOURA SAUTÉE CHUCHU REFOGADO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA LIMA	CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO MORANGA REFOGADA CHUCHU REFOGADO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL REFOGADO ABOBRINHA REFOGADA CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE BANANA NANICA	LEITE BANANA PRATA	LEITE BANANA PRATA	LEITE MAMÃO	LEITE MANGA PALMER
JANTAR	- CREME DE MORANGA COM PERNIL - ARROZ SIMPLES	- ESCONDIDINHO DE BATATA COM FILÉ DE FRANGO, ABOBRINHA E CENOURA	- POLENTA AO MOLHO DE PERNIL, CENOURA E REPOLHO	OVOS COZIDOS TOMATE REFOGADO CENOURA COZIDA - ARROZ SIMPLES - FEIJÃO SIMPLES MAMÃO	- SOPA DE MACARRÃO COM CARNE BOVINA, MORANGA E CHUCHU
REFEIÇÃO	SEXTA 30-12-2022				
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE				
COLAÇÃO	LARANJA LIMA				
ALMOÇO	CARNE MOÍDA COM CHUCHU BETERRABA COZIDA TOMATE REFOGADO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES				
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE BANANA NANICA				
JANTAR	- RISOTO DE MORANGA COM FILÉ DE FRANGO E TOMATE				
Observações: *Cardápio sujeito a alterações.					

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA



**MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE
AO PERÍODO DE 01-12-2022 A 30-12-2022**



FAIXA ETÁRIA: PMAE - 07 A 11 MESES

INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	COLAÇÃO	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	79,52	33,64	309,38	112,54	178,64	713,73
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	6,27	8,78	54,53	14,97	31,20	115,74
PROTEÍNAS (GRAMAS)	4,06	0,48	10,89	4,49	5,75	25,67
LIPÍDIOS (GRAMAS)	4,30	0,05	5,15	4,35	3,34	17,20
FIBRAS (GRAMAS)	0,00	0,86	6,15	0,79	2,28	10,08
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	57,76	0,00	6,34	57,76	3,36	125,22
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,04	0,02	0,18	0,05	0,10	0,38
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	0,00	14,19	8,87	16,42	7,86	47,34
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	142,40	6,52	44,83	147,70	18,17	359,62
FERRO (MILIGRAMAS)	0,08	0,10	2,45	0,19	0,83	3,66
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	12,32	7,93	67,20	20,50	24,11	132,05
SÓDIO (MILIGRAMAS)	51,68	0,32	203,55	52,13	99,86	407,54
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,43	0,05	1,39	0,48	0,68	3,04