



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

CARDÁPIO: 01-11-2022 A 30-11-2022

FAIXA ETÁRIA: PMAE - ACIMA DE 16 ANOS EJA NE

REFEIÇÃO	TERÇA 01-11-2022	QUINTA 03-11-2022	SEGUNDA 07-11-2022	TERÇA 08-11-2022	QUARTA 09-11-2022
JANTAR	- ARROZ TEMPERADO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E VAGEM BANANA PRATA	- 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
REFEIÇÃO	QUINTA 10-11-2022	SEGUNDA 14-11-2022	QUARTA 16-11-2022	QUINTA 17-11-2022	SEGUNDA 21-11-2022
JANTAR	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, ABOBRINHA E TOMATE MELÃO	- ARROZ TEMPERADO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E REPOLHO	- TUTU DE FEIJÃO COM MOLHO DE LINGUIÇA E TOMATE - ARROZ SIMPLES LARANJA PERA	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA, TOMATE E CHUCHU MELANCIA	- MACARRÃO NA CHAPA COM PERNIL, REPOLHO, CENOURA E PIMENTÃO MAÇÃ
REFEIÇÃO	TERÇA 22-11-2022	QUARTA 23-11-2022	QUINTA 24-11-2022	SEGUNDA 28-11-2022	TERÇA 29-11-2022
JANTAR	- CANJIQUELHA COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E ACELGA	- CREME DE MORANGA COM PERNIL E ALMEIRÃO - ARROZ SIMPLES SUCO DE MANGA COM LIMÃO	- CARNE DE PANELA COM INHAME E CHUCHU - ARROZ SIMPLES LARANJA PERA	- BAIÃO COM CARNE BOVINA, REPOLHO E TOMATE	- ARROZ TEMPERADO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E VAGEM BANANA PRATA
REFEIÇÃO	QUARTA 30-11-2022				
JANTAR	- CANJIQUELHA COM CARNE MOÍDA, CHUCHU E TOMATE				

Observações:

\*Cardápio sujeito a alterações.

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

---

Nutricionista Responsável  
CRN - 7902



MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE  
AO PERÍODO DE 01-11-2022 A 30-11-2022



FAIXA ETÁRIA: PMAE - ACIMA DE 16 ANOS EJA NE

INFORMAÇÕES	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	655,31	655,31
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	124,84	124,84
PROTEÍNAS (GRAMAS)	17,37	17,37
LIPÍDIOS (GRAMAS)	9,12	9,12
FIBRAS (GRAMAS)	6,94	6,94
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	1,57	1,57
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,33	0,33
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	13,03	13,03
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	41,98	41,98
FERRO (MILIGRAMAS)	2,37	2,37
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	73,72	73,72
SÓDIO (MILIGRAMAS)	443,03	443,03
ZINCO (MILIGRAMAS)	2,10	2,10