



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: 1 A 2 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	LEITE BOLO DE LARANJA COM PASSAS (SEM AÇÚCAR)	FRAPÊ DE MANGA BANANA NANICA	VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA) BANANA PRATA	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE DADINHO DE BANANA E AVEIA
ALMOÇO	CARNE DE PANELA SALADA DE BETERRABA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL ENSOPADOS ABOBRINHA REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE LOUCA ANGU SALADA DE CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE ESPAGUETE AO ALHO ÓLEO SALADA DE BETERRABA RALADA LARANJA PERA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ESTROGONOFÉ DE FRANGO BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE MAMÃO	LEITE PÃO DE LEITE SALGADO	CREMOSINHO DE BANANA, MAMÃO E BATATA DOCE (SEM AÇÚCAR)	LEITE BANANA PRATA	SUCO DE ABACAXI TORTA SALGADA SABOR PIZZA
JANTAR	- RISOTO DE MORANGA COM FILÉ DE FRANGO E TOMATE	- SOPA DE MACARRÃO COM CARNE BOVINA, CENOURA E REPOLHO	- BAIÃO COM OVOS, CHUCHU, COUVE E TOMATE LARANJA PERA	- ARROZ CHINÊS COM FILÉ DE FRANGO, OVOS, TOMATE, PIMENTÃO E ACELGA	- CANJIQUINHA COM CARNE BOVINA, CENOURA E ACELGA
REFEIÇÃO	SEXTA 09-12-2022	SEGUNDA 12-12-2022	TERÇA 13-12-2022	QUARTA 14-12-2022	QUINTA 15-12-2022
CAFÉ DA MANHÃ	SALADA DE FRUTAS COM BANANA E LARANJA	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	MINGAU DE AMIDO COM BANANA (SEM AÇÚCAR)	LEITE BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA (SEM AÇÚCAR)	LEITE COOKIES DE AVEIA COM BANANA BANANA PRATA
ALMOÇO	ISCAS DE PERNIL REFOGADO VIRADO DE COUVE SALADA DE BETERRABA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE MOÍDA REFOGADA ABOBRINHA REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ATUM GRATINADO COM BATATA SALADA DE ALFACE COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS MEXIDOS SALADA DE CENOURA RALADA TUTU DE FEIJÃO LARANJA PERA ARROZ SIMPLES	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO REPOLHO REFOGADO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES



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

<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	LEITE MAMÃO	LEITE BISCOITO DE POLVILHO ASSADO	LEITE BANANA PRATA	LEITE MANGA TOMMY	SALADA DE FRUTAS COM BANANA E LARANJA
<b>JANTAR</b>	- SOPA DE MACARRÃO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E REPOLHO	- MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM OVOS COZIDOS MAMÃO	- FRANGO ORIENTAL COM REPOLHO E CENOURA - ARROZ SIMPLES	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE BOVINA, CENOURA E CHUCHU	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, BATATA DOCE E BETERRABA - ARROZ CHINÊS COM CARNE BOVINA, OVOS, TOMATE, PIMENTÃO E ACELGA
<b>REFEIÇÃO</b>	<b>SEXTA 16-12-2022</b>	<b>SEGUNDA 19-12-2022</b>	<b>TERÇA 20-12-2022</b>	<b>QUARTA 21-12-2022</b>	<b>QUINTA 22-12-2022</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	SUCO DE LARANJA COM ABACAXI OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE BOLO DE CENOURA COM PASSAS (SEM AÇÚCAR)	LEITE DADINHO DE BANANA E AVEIA	SALADA DE FRUTAS COM BANANA E MAMÃO
<b>ALMOÇO</b>	CUBOS DE PERNIL ENSOPADOS SALADA DE ACELGA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OMELETE PURÊ DE BATATA SALADA DE ALFACE LARANJA PERA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO FAROFA DE CENOURA SALADA DE TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE DE PANELA COUVE REFOGADA SALADA DE CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL REFOGADO SALADA DE BETERRABA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	LEITE MAMÃO	LEITE BANANA PRATA	LEITE MAMÃO	CREMOSINHO DE BANANA E BATATA DOCE (SEM AÇÚCAR)	LEITE MANGA TOMMY
<b>JANTAR</b>	- ESTROGONOFÉ À VIDIGAL COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, TOMATE E AVEIA - ARROZ SIMPLES	- ARROZ TEMPERADO COM CARNE MOÍDA, CENOURA E VAGEM	- MINISTRONE COM CARNE BOVINA, MORANGA E CHUCHU	- OVOS MEXIDOS - ARROZ À GREGA (CENOURA E VAGEM) - FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	- PIRÃO DE FILÉ DE FRANGO, CENOURA E CHUCHU - ARROZ SIMPLES
<b>REFEIÇÃO</b>	<b>SEXTA 23-12-2022</b>	<b>SEGUNDA 26-12-2022</b>	<b>TERÇA 27-12-2022</b>	<b>QUARTA 28-12-2022</b>	<b>QUINTA 29-12-2022</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	FRAPÊ DE MANGA BANANA NANICA	LEITE SABORIZADO COM MAÇÃ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	SUCO DE LARANJA OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MILHO	LEITE COOKIES DE AVEIA COM BANANA (SEM AÇÚCAR) BANANA PRATA	LEITE BOLO DE LARANJA COM PASSAS (SEM AÇÚCAR)



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

<b>ALMOÇO</b>	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO POLENTA AO MOLHO DE TOMATE CHUCHU REFOGADO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS COZIDOS CENOURA SAUTÉE LARANJA PERA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE SALADA DE ALFACE COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO MORANGA REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL REFOGADO ABOBRINHA REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA (SEM AÇÚCAR) SORVETE DE BANANA COM LEITE	LEITE PÃO DE POLVILHO COM BATATA	LEITE BANANA PRATA	VITAMINA DE BANANA	LEITE MANGA TOMMY
<b>JANTAR</b>	- CREME DE MORANGA COM PERNIL TORRADAS	- ESCONDIDINHO DE BATATA COM FILÉ DE FRANGO, ABOBRINHA E CENOURA	- POLENTA AO MOLHO DE PERNIL, CENOURA E REPOLHO	- TUTU DE FEIJÃO COM OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA - ARROZ SIMPLES MAMÃO	- SOPA DE MACARRÃO COM CARNE BOVINA, CENOURA E REPOLHO
<b>REFEIÇÃO</b>	<b>SEXTA 30-12-2022</b>				
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	SALADA DE FRUTAS COM LARANJA E MAMÃO FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ				
<b>ALMOÇO</b>	CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA DE BETERRABA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES				
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	LEITE PÃO DE LEITE SALGADO				
<b>JANTAR</b>	- RISOTO DE MORANGA COM FILÉ DE FRANGO E TOMATE				
<b>Observações:</b> *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: 1 A 2 ANOS E 11 MESES

INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	152,26	417,33	143,42	234,55	947,56
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	21,33	75,05	20,84	40,90	158,13
PROTEÍNAS (GRAMAS)	5,47	14,52	4,94	7,65	32,59
LIPÍDIOS (GRAMAS)	5,43	6,24	4,96	4,28	20,92
FIBRAS (GRAMAS)	1,15	7,27	1,18	2,69	12,28
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	57,04	7,62	54,80	5,74	125,20
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,08	0,25	0,06	0,13	0,53
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	11,49	12,55	14,26	9,75	48,06
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	127,15	55,35	141,37	24,41	348,28
FERRO (MILIGRAMAS)	0,42	3,10	0,29	1,00	4,81
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	24,19	85,04	23,03	28,21	160,47
SÓDIO (MILIGRAMAS)	112,89	273,33	77,52	158,19	621,93
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,58	1,86	0,52	0,90	3,87