



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 - 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 | LEITE BOLO DE FUBÁ COM LARANJA | FRAPÊ DE MANGA BANANA NANICA | VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA) BANANA PRATA | LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | LEITE ROSQUINHA DE COCO |
| 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 ROXO | 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 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 | SALADA DE FRUTAS COM BANANA E LARANJA FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ | LEITE PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA | CREME COM CALDA DE BANANA CARMELADA | LEITE BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA | LEITE BISCOITO DE MAISENA 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

| | | | | | |
|-------------------|--|--|---|--|---|
| REFEIÇÃO DA TARDE | LEITE MAMÃO | LEITE BISCOITO DE POLVILHO ASSADO | LEITE BANANA PRATA | LEITE MANGA TOMMY | SALADA DE FRUTAS COM BANANA E LARANJA |
| JANTAR | - 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 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 | SUCO DE LARANJA COM ABACAXI OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA | LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | LEITE BOLO DE CENOURA | LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE | SALADA DE FRUTAS COM BANANA E MAMÃO FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ |
| ALMOÇO | 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 FAROFÁ 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 |
| REFEIÇÃO DA TARDE | LEITE MAMÃO | LEITE BANANA PRATA | LEITE MAMÃO | CREMOSINHO DE BANANA E BATATA DOCE (SEM AÇÚCAR) | LEITE MANGA TOMMY |
| JANTAR | - 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 |
| REFEIÇÃO | SEXTA 23-12-2022 | SEGUNDA 26-12-2022 | TERÇA 27-12-2022 | QUARTA 28-12-2022 | QUINTA 29-12-2022 |
| CAFÉ DA MANHÃ | FRAPÊ DE MANGA BANANA NANICA | LEITE SABORIZADO COM MAÇÃ PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA | SUCO DE LARANJA OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MILHO | LEITE BISCOITO CREAM CRACKER BANANA PRATA | LEITE BOLO DE FUBÁ COM LARANJA |



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

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|
| ALMOÇO | 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 |
| REFEIÇÃO DA TARDE | BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA SORVETE DE BANANA COM LEITE | LEITE PÃO DE POLVILHO COM BATATA | LEITE BANANA PRATA | VITAMINA DE BANANA | LEITE MANGA TOMMY |
| JANTAR | - 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 |
| REFEIÇÃO | SEXTA 30-12-2022 | | | | |
| CAFÉ DA MANHÃ | SALADA DE FRUTAS COM LARANJA E MAMÃO FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ | | | | |
| ALMOÇO | CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA DE BETERRABA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES | | | | |
| REFEIÇÃO DA TARDE | LEITE PÃO DE LEITE SALGADO | | | | |
| 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 - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

| INFORMAÇÕES | CAFÉ DA MANHÃ | ALMOÇO | REFEIÇÃO DA TARDE | JANTAR | CONSOLIDADO / DIA |
|--------------------------|---------------|--------|-------------------|--------|-------------------|
| ENERGIA (KCAL) | 219,63 | 557,89 | 159,49 | 292,73 | 1229,75 |
| CARBOIDRATOS (GRAMAS) | 30,07 | 101,93 | 23,80 | 51,87 | 207,66 |
| PROTEÍNAS (GRAMAS) | 6,64 | 18,75 | 5,20 | 9,40 | 39,99 |
| LIPÍDIOS (GRAMAS) | 7,83 | 7,88 | 5,39 | 5,06 | 26,16 |
| FIBRAS (GRAMAS) | 1,40 | 9,59 | 1,40 | 3,44 | 15,82 |
| VITAMINA A (MICROGRAMAS) | 63,76 | 7,94 | 56,43 | 6,50 | 134,63 |
| VITAMINA B1 (MILIGRAMAS) | 0,12 | 0,34 | 0,07 | 0,17 | 0,69 |
| VITAMINA C (MILIGRAMAS) | 14,87 | 17,92 | 17,78 | 13,19 | 63,77 |
| CÁLCIO (MILIGRAMAS) | 148,91 | 69,96 | 147,34 | 30,95 | 397,15 |
| FERRO (MILIGRAMAS) | 0,55 | 3,87 | 0,33 | 1,26 | 6,01 |
| MAGNÉSIO (MILIGRAMAS) | 27,33 | 107,46 | 25,24 | 35,95 | 195,97 |
| SÓDIO (MILIGRAMAS) | 145,73 | 433,24 | 81,46 | 232,30 | 892,73 |
| ZINCO (MILIGRAMAS) | 0,73 | 2,39 | 0,55 | 1,11 | 4,78 |