



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 16-12-2022

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 6 A 15 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	SUCO DE MAMÃO COM LIMÃO OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO CREAM CRACKER BANANA PRATA	LEITE CARAMELADO BOLO DE LIMÃO	SUCO DE MANGA TORTA SALGADA DE CENOURA
ALMOÇO	ISCAS DE PERNIL REFOGADO SALADA DE TOMATE COM PEPINO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO REFOGADO POLENTA SALADA DE REPOLHO ROXO, CENOURA RALADA E COUVE ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	CARNE DE PANELA ABOBRINHA REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO REFOGADO VIRADO DE REPOLHO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM CEBOLA E PIMENTÃO CENOURA SAUTÉE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA
REFEIÇÃO DA TARDE	- ATUM GRATINADO COM BATATA - ARROZ SIMPLES	- FEIJÃO TROPEIRO COM PERNIL E COUVE - ARROZ SIMPLES MELANCIA	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, MORANGA E BETERRABA - ARROZ SIMPLES	- ARROZ DOCE MAMÃO	- ESTROGONOFE À VIDIGAL COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, TOMATE E AVEIA - ARROZ SIMPLES
REFEIÇÃO	SEXTA 09-12-2022	SEGUNDA 12-12-2022	TERÇA 13-12-2022	QUARTA 14-12-2022	QUINTA 15-12-2022
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE ROSQUINHA DE COCO	LIMONADA TORTA SALGADA DE ABOBRINHA	LEITE CARAMELADO PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	MINGAU DE FUBÁ MELANCIA
ALMOÇO	FEIJÃO TROPEIRO COM LINGUIÇA COUVE REFOGADA VINAGRETE ARROZ SIMPLES	CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA DE REPOLHO MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE PERNIL REFOGADO MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE PURÊ DE BATATA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	ISCAS DE PERNIL ACEBOLADO SALADA DE COUVE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES



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

REFEIÇÃO DA TARDE	- ARROZ TEMPERADO COM CARNE BOVINA, CENOURA E REPOLHO MELÃO	- TUTU DE FEIJÃO COM MOLHO DE LINGUIÇA E TOMATE - ARROZ SIMPLES	BOLO DE CENOURA LEITE COM CANELA BANANA PRATA	- ARROZ TEMPERADO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E REPOLHO	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA, TOMATE E CHUCHU
REFEIÇÃO	SEXTA 16-12-2022				
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ COM LEITE BOLO DE MORANGA				
ALMOÇO	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO REFOGADO SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO				
REFEIÇÃO DA TARDE	- BAIÃO COM PERNIL, REPOLHO ROXO E CENOURA 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 16-12-2022**



FAIXA ETÁRIA: PMAE - 6 A 15 ANOS E 11 MESES

INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	329,43	685,98	476,43	1491,85
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	46,62	122,13	85,75	254,51
PROTEÍNAS (GRAMAS)	8,44	24,25	15,41	48,10
LIPÍDIOS (GRAMAS)	10,83	10,64	7,82	29,29
FIBRAS (GRAMAS)	2,31	11,93	6,56	20,80
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	71,37	6,23	15,20	92,80
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,17	0,45	0,33	0,96
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	8,90	22,25	20,77	51,92
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	150,86	92,32	78,27	321,44
FERRO (MILIGRAMAS)	0,88	5,01	2,45	8,33
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	30,21	139,44	77,01	246,66
SÓDIO (MILIGRAMAS)	260,80	554,32	283,67	1098,79
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,89	3,05	1,90	5,84