

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

CARDÁPIO: 01-11-2022 A 30-11-2022
FAIXA ETÁRIA: PMAE - 6 A 15 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	TERÇA 01-11-2022	QUINTA 03-11-2022	SEXTA 04-11-2022	SEGUNDA 07-11-2022	TERÇA 08-11-2022
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE CARAMELADO BOLO SIMPLES	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
ALMOÇO	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO MORANGA REFOGADA SALADA DE ACELGA MOLHO SIMPLES ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE PERNIL REFOGADO INHAME ENSOPADO SALADA DE TOMATE COM PEPINO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	CARNE MOÍDA REFOGADA POLENTA SALADA DE REPOLHO ROXO, CENOURA RALADA E COUVE ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	CARNE DE PANELA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE ACELGA MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO REFOGADO VIRADO DE REPOLHO SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	- ARROZ TEMPERADO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E VAGEM BANANA PRATA	- 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
REFEIÇÃO	QUARTA 09-11-2022	QUINTA 10-11-2022	SEXTA 11-11-2022	SEGUNDA 14-11-2022	QUARTA 16-11-2022
CAFÉ DA MANHÃ	SALADA DE FRUTAS COM BANANA E LARANJA FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	SUCO DE MANGA TORTA SALGADA DE CENOURA	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DE MAISENA	LEITE CARAMELADO PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM CEBOLA E PIMENTÃO CENOURA E CHUCHU SAUTÉE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS MEXIDOS BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM LARANJA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	FEIJÃO TROPEIRO COM LINGUIÇA COUVE REFOGADA VINAGRETE ARROZ SIMPLES	CARNE MOÍDA COM CHUCHU SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA



REFEIÇÃO DA TARDE	- ESTROGONOFE À VIDIGAL COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, TOMATE E AVEIA - ARROZ SIMPLES	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, ABOBRINHA E TOMATE	- ARROZ TEMPERADO COM CARNE BOVINA, CENOURA E REPOLHO MELÃO	- ARROZ TEMPERADO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E REPOLHO	- TUTU DE FEIJÃO COM MOLHO DE LINGUIÇA E TOMATE - ARROZ SIMPLES
REFEIÇÃO	QUINTA 17-11-2022	SEXTA 18-11-2022	SEGUNDA 21-11-2022	TERÇA 22-11-2022	QUARTA 23-11-2022
CAFÉ DA MANHÃ	MINGAU DE FUBÁ MELANCIA	CAFÉ COM LEITE BOLO DE MORANGA	ARROZ DOCE	LIMONADA TORTA SALGADA DE ABOBRINHA	CAFÉ COM LEITE BOLO FIM DE TARDE
ALMOÇO	ISCAS DE PERNIL ACEBOLADO PURÊ DE MORANGA SALADA DE COUVE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO REFOGADO BATATA DOCE ASSADA SALADA DE CENOURA RALADA MOLHO SIMPLES ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	CARNE DE PANELA ANGU CHUCHU REFOGADO ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	CUBOS DE PERNIL ACEBOLADO ALMEIRÃO REFOGADO SALADA DE BETERRABA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA DOCE SALADA DE COUVE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA, TOMATE E CHUCHU	- BAIÃO COM PERNIL, REPOLHO ROXO E CENOURA LARANJA PERA	- MACARRÃO NA CHAPA COM PERNIL, REPOLHO, CENOURA E PIMENTÃO MAÇÃ	- CANJIQUINHA COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E ACELGA	- SANDUÍCHE DE PERNIL COM TOMATE E PIMENTÃO SUCO DE MANGA COM LIMÃO
REFEIÇÃO	QUINTA 24-11-2022	SEXTA 25-11-2022	SEGUNDA 28-11-2022	TERÇA 29-11-2022	QUARTA 30-11-2022
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE CARAMELADO PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DE MAISENA	LEITE CARAMELADO BOLO SIMPLES	SUCO DE MARACUJÁ TORTA SALGADA SABOR PIZZA
ALMOÇO	TORTILHA DE BATATA COM OVOS SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES ABACAXI	ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS COZIDOS MACARRONESE COM CENOURA E MAIONESE CASEIRA SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	DELÍCIA DE MORANGA COM CARNE BOVINA SALADA DE ACELGA MOLHO SIMPLES ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO CHUCHU REFOGADO SALADA DE COUVE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	- CARNE DE PANELA COM INHAME E CHUCHU - ARROZ SIMPLES	- FAROFÃO DE ARROZ COM OVOS, COUVE, CENOURA E TOMATE - FEIJÃO BATIDO LARANJA PERA	- BAIÃO COM CARNE BOVINA, REPOLHO E TOMATE	- ARROZ TEMPERADO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E VAGEM	BOLO DE FUBÁ CAFÉ COM LEITE BANANA PRATA



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

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 - 6 A 15 ANOS E 11 MESES

INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	335,22	698,78	485,40	1519,40
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	51,38	123,71	89,72	264,80
PROTEÍNAS (GRAMAS)	8,54	24,54	14,75	47,82
LIPÍDIOS (GRAMAS)	11,02	11,29	7,26	29,57
FIBRAS (GRAMAS)	2,03	12,12	5,81	19,96
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	73,12	12,63	11,52	97,27
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,20	0,42	0,30	0,93
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	6,59	24,47	17,77	48,82
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	165,88	103,89	62,88	332,65
FERRO (MILIGRAMAS)	0,87	5,11	2,12	8,10
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	30,73	141,88	64,63	237,24
SÓDIO (MILIGRAMAS)	239,44	600,11	290,76	1130,30
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,96	3,12	1,73	5,80