



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

CARDÁPIO: 01-11-2022 A 30-11-2022

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 07 A 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	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE
COLAÇÃO	MAÇÃ	BANANA NANICA	LARANJA LIMA	BANANA NANICA	MAMÃO
ALMOÇO	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES OMELETE CENOURA COZIDA CHUCHU REFOGADO LARANJA LIMA	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES CUBOS DE PERNIL REFOGADO COM REPOLHO ABOBRINHA REFOGADA CENOURA COZIDA	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES CARNE MOÍDA COM CHUCHU BETERRABA COZIDA TOMATE REFOGADO	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES OVOS COZIDOS TOMATE REFOGADO BETERRABA COZIDA LARANJA LIMA	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES ESTROGONOFE DE FRANGO BATATA ASSADA ACELGA REFOGADA
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE MAMÃO	LEITE MAÇÃ	LEITE BANANA NANICA	LEITE MAMÃO	LEITE MANGA PALMER
JANTAR	- POLENTA AO MOLHO DE PERNIL, CENOURA E REPOLHO	- TUTU DE FEIJÃO COM OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA - ARROZ SIMPLES LARANJA PERA	- RISOTO DE MORANGA COM FILÉ DE FRANGO E TOMATE	- CANJIQUINHA COM CARNE MOÍDA, CHUCHU E TOMATE	- CARNE DE PANELA ACELGA REFOGADA TOMATE REFOGADO - ARROZ SIMPLES
REFEIÇÃO	QUARTA 09-11-2022	QUINTA 10-11-2022	SEXTA 11-11-2022	SEGUNDA 14-11-2022	QUARTA 16-11-2022
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE
COLAÇÃO	MANGA PALMER	BANANA PRATA	MELANCIA	BANANA NANICA	MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ SIMPLES FEIJÃO ROXO CARNE DE PANELA ALMEIRÃO REFOGADO TOMATE REFOGADO	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES DELÍCIA DE MORANGA COM FILÉ DE FRANGO SALADA DE TOMATE	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES ISCAS DE PERNIL REFOGADO COUVE REFOGADA CENOURA COZIDA	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO REPOLHO REFOGADO TOMATE REFOGADO	ARROZ SIMPLES TUTU DE FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA E VAGEM COUVE REFOGADA LARANJA PERA



REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE MAÇÃ	LEITE MAMÃO	LEITE MANGA PALMER	LEITE MAMÃO	LEITE BANANA NANICA
JANTAR	- BAIÃO COM OVOS, CHUCHU, COUVE E TOMATE MELÃO	- CUBOS DE PERNIL REPOLHO REFOGADO CENOURA COZIDA - ARROZ SIMPLES	- SOPA DE MACARRÃO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E REPOLHO	- ESTROGONOFE À VIDIGAL COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, TOMATE E AVEIA - ARROZ SIMPLES	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, BATATA DOCE E BETERRABA - 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	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE
COLAÇÃO	BANANA PRATA	LARANJA LIMA	MAÇÃ	BANANA NANICA	MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA BETERRABA COZIDA	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES CUBOS DE PERNIL REFOGADO CHUCHU REFOGADO	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE BATATA ASSADA ABOBRINHA REFOGADA MELÃO	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO BETERRABA COZIDA ALMEIRÃO REFOGADO TOMATE REFOGADO	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES CARNE DE PANELA MANDIOCA ENSOPADA COUVE REFOGADA CENOURA COZIDA
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE LARANJA LIMA	LEITE MANGA PALMER	LEITE BANANA PRATA	LEITE MAMÃO	LEITE BANANA NANICA
JANTAR	- CANJIQUINHA COM PERNIL, CENOURA E REPOLHO	- CUBOS DE FILÉ DE FRANGO BATATA ASSADA CENOURA COZIDA - ARROZ SIMPLES	- ARROZ TEMPERADO COM CARNE BOVINA, CENOURA E VAGEM	- MINISTRONE COM CARNE BOVINA, MORANGA E CHUCHU	- OVOS MEXIDOS - ARROZ COM BRÓCOLIS - FEIJÃO SIMPLES LARANJA LIMA
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	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE
COLAÇÃO	MAMÃO	LARANJA LIMA	LARANJA LIMA	MAÇÃ	BANANA NANICA

ALMOÇO	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES CUBOS DE PERNIL REFOGADO BATATA DOCE COZIDA BETERRABA COZIDA	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES COXA E SOBRECOXA ENSOPADA COM BATATA ABOBRINHA REFOGADA CENOURA COZIDA	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE CENOURA COZIDA TOMATE REFOGADO	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES OMELETE JARDINEIRA DE BATATA, CHUCHU E CENOURA LARANJA LIMA	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO MORANGA REFOGADA SALADA DE ACELGA COM TOMATE
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE MAÇÃ	LEITE MANGA PALMER	LEITE MAMÃO	LEITE BANANA PRATA	LEITE MAÇÃ
JANTAR	- PIRÃO DE FILÉ DE FRANGO, CENOURA E CHUCHU - ARROZ SIMPLES	- CREME DE MORANGA COM PERNIL - ARROZ SIMPLES	- ESCONDIDINHO DE BATATA COM FILÉ DE FRANGO, ABOBRINHA E CENOURA	- POLENTA AO MOLHO DE PERNIL, CENOURA E REPOLHO	OVOS COZIDOS TOMATE REFOGADO CENOURA COZIDA - ARROZ SIMPLES MELANCIA

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 - 07 A 11 MESES

INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	COLAÇÃO	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	79,52	34,26	317,33	110,26	165,74	707,11
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	6,27	8,93	55,80	14,39	28,50	113,89
PROTEÍNAS (GRAMAS)	4,06	0,49	11,01	4,42	5,26	25,26
LIPÍDIOS (GRAMAS)	4,30	0,04	5,43	4,35	3,27	17,40
FIBRAS (GRAMAS)	0,00	0,82	6,21	0,75	1,92	9,71
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	57,76	0,00	7,76	57,76	3,92	127,21
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,04	0,01	0,18	0,05	0,11	0,39
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	0,00	11,18	11,11	16,35	6,10	44,73
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	142,40	5,80	49,03	147,41	18,00	362,64
FERRO (MILIGRAMAS)	0,08	0,10	2,48	0,17	0,71	3,54
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	12,32	7,92	68,88	18,98	21,16	129,25
SÓDIO (MILIGRAMAS)	51,68	0,25	217,00	52,16	92,47	413,56
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,43	0,06	1,40	0,48	0,61	2,98