



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

CIAME PINDORAMA - PROGRAMA SOCIAL INFANTO JUVENIL (PAEI)

CARDÁPIO: 01-12-2022 A 30-12-2022

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 | CAFÉ COM LEITE BOLO DE FUBÁ COM LARANJA | FRAPÊ DE MANGA BANANA NANICA | VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA) BANANA PRATA | CAFÉ COM 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 | CAFÉ COM LEITE MAMÃO BOLO DE FUBÁ COM LARANJA | CAFÉ COM LEITE PÃO DE LEITE SALGADO | CREMOSINHO DE BANANA, MAMÃO E BATATA DOCE (SEM AÇÚCAR) | LEITE BANANA PRATA BISCOITO CREAM CRACKER | 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 | CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA | CREME COM CALDA DE BANANA CAMELADA | 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 | CAFÉ COM LEITE BISCOITO DE POLVILHO ASSADO | LEITE BANANA PRATA | LEITE BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA | 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 | CAFÉ COM 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 ROSQUINHA DE COCO | CAFÉ COM LEITE BANANA PRATA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | LEITE BOLO DE CENOURA | CREMOSINHO DE BANANA E BATATA DOCE (SEM AÇÚCAR) | LEITE MANGA TOMMY |
| JANTAR | - ESTROGONOFE 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 | CAFÉ COM 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 ROSQUINHA DE CHOCOLATE | LEITE BOLO DE FUBÁ COM LARANJA |
| 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 - 6 A 15 ANOS E 11 MESES

| INFORMAÇÕES | CAFÉ DA MANHÃ | ALMOÇO | REFEIÇÃO DA TARDE | JANTAR | CONSOLIDADO / DIA |
|--------------------------|---------------|--------|-------------------|--------|-------------------|
| ENERGIA (KCAL) | 292,79 | 671,97 | 298,30 | 358,98 | 1622,03 |
| CARBOIDRATOS (GRAMAS) | 41,93 | 122,08 | 42,72 | 63,65 | 270,38 |
| PROTEÍNAS (GRAMAS) | 8,10 | 23,33 | 7,84 | 11,35 | 50,61 |
| LIPÍDIOS (GRAMAS) | 10,00 | 9,59 | 10,41 | 6,30 | 36,29 |
| FIBRAS (GRAMAS) | 2,27 | 12,48 | 2,34 | 4,32 | 21,40 |
| VITAMINA A (MICROGRAMAS) | 73,45 | 8,39 | 68,05 | 8,28 | 158,17 |
| VITAMINA B1 (MILIGRAMAS) | 0,16 | 0,41 | 0,14 | 0,20 | 0,90 |
| VITAMINA C (MILIGRAMAS) | 18,48 | 22,12 | 21,89 | 16,83 | 79,32 |
| CÁLCIO (MILIGRAMAS) | 168,37 | 90,33 | 172,83 | 38,57 | 470,09 |
| FERRO (MILIGRAMAS) | 0,79 | 5,04 | 0,66 | 1,57 | 8,05 |
| MAGNÉSIO (MILIGRAMAS) | 33,91 | 139,52 | 34,73 | 44,68 | 252,84 |
| SÓDIO (MILIGRAMAS) | 185,89 | 528,34 | 174,61 | 289,63 | 1178,48 |
| ZINCO (MILIGRAMAS) | 0,91 | 3,02 | 0,79 | 1,34 | 6,05 |