



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	VITAMINA DE BANANA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA	LEITE BOLO DE FUBÁ COM LARANJA	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA) BANANA PRATA
ALMOÇO	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES OMELETE JARDINEIRA DE BATATA, CHUCHU E CENOURA LARANJA PERA	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES CUBOS DE PERNIL REFOGADO COM REPOLHO ABOBRINHA REFOGADA	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES CARNE MOÍDA COM CHUCHU SALADA DE BETERRABA RALADA	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE SALADA DE BETERRABA COZIDA LARANJA PERA SALADA DE ALFACE	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES ESTROGONOFE DE FRANGO BATATA ASSADA SALADA DE ACELGA COM TOMATE
REFEIÇÃO DA TARDE	CAFÉ COM LEITE MAMÃO ROSQUINHA DE COCO	VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO BISCOITO CREAM CRACKER	CAFÉ COM LEITE PÃO DE LEITE SALGADO	CREMOSINHO DE BANANA, MAMÃO E BATATA DOCE (SEM AÇÚCAR)	FRAPÊ DE MANGA PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA
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	- ARROZ CHINÊS COM CARNE BOVINA, OVOS, TOMATE, PIMENTÃO E ACELGA
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 MAMÃO FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	CAFÉ COM LEITE ROSQUINHA DE COCO	SUCO DE MELANCIA TORTA SALGADA DE ABOBRINHA	CREME COM CALDA DE BANANA CAMELADA	LEITE PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA

ALMOÇO	ARROZ SIMPLES FEIJÃO ROXO CARNE LOUCA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES DELÍCIA DE MORANGA COM FILÉ DE FRANGO TOMATE SALADA DE TOMATE	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES ISCAS DE PERNIL AO MOLHO DE TOMATE VIRADO DE COUVE SALADA DE CENOURA COZIDA	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO COM TOMATE	TUTU DE FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA E VAGEM ARROZ SIMPLES LARANJA PERA COUVE REFOGADA
REFEIÇÃO DA TARDE	SUCO DE ABACAXI TORTA SALGADA SABOR PIZZA	LEITE MAMÃO BISCOITO CREAM CRACKER	CAFÉ COM LEITE TORTA SALGADA DE ABOBRINHA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E LARANJA)	LEITE BANANA NANICA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
JANTAR	- BAIÃO COM OVOS, CHUCHU, COUVE E TOMATE MELÃO	- PERNIL ORIENTAL COM REPOLHO ROXO E CENOURA - ARROZ SIMPLES	- SOPA DE MACARRÃO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E REPOLHO	- ESTROGONOFE À VIDIGAL COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, TOMATE E AVEIA	- 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	VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA) BISCOITO DE MAISENA BANANA PRATA	SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA BOLO DE BANANA	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	SUCO DE LARANJA TORTA SALGADA DE CENOURA	CAFÉ COM LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE
ALMOÇO	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA SALADA DE BETERRABA COZIDA	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM CEBOLA E PIMENTÃO SALADA DE CHUCHU COZIDO	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE PURÊ DE BATATA SALADA DE ABOBRINHA CRUA MELÃO	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO FAROFA DE BETERRABA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES VACA ATOLADA COUVE REFOGADA SALADA DE CENOURA COZIDA
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE BISCOITO DE POLVILHO ASSADO	CAFÉ COM LEITE MANGA TOMMY BOLO DE BANANA	CAFÉ COM LEITE BANANA PRATA PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA	SUCO DE LARANJA TORTA SALGADA DE CENOURA	CREMOSINHO DE BANANA E BATATA DOCE (SEM AÇÚCAR)
JANTAR	- CANJIQUEIRA COM PERNIL, CENOURA E REPOLHO	- ATUM GRATINADO COM BATATA - ARROZ SIMPLES	- ARROZ TEMPERADO COM CARNE MOÍDA, CENOURA E VAGEM	- MINISTRONE COM CARNE BOVINA, MORANGA E CHUCHU	- OVOS MEXIDOS - ARROZ COM BRÓCOLIS - FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA
REFEIÇÃO	QUINTA 24-11-2022	SEXTA 25-11-2022	SEGUNDA 28-11-2022	TERÇA 29-11-2022	QUARTA 30-11-2022

CAFÉ DA MANHÃ	SALADA DE FRUTAS COM BANANA E MAMÃO FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	FRAPÊ DE MANGA BANANA NANICA	SUCO DE MANGA COM LIMÃO OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE SABORIZADO COM MAÇÃ BISCOITO CREAM CRACKER BANANA PRATA
ALMOÇO	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES CUBOS DE PERNIL REFOGADO BATATA DOCE ASSADA SALADA DE BETERRABA RALADA	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES COXA E SOBRECORA ENSOPADA COM QUIABO ANGU SALADA DE TOMATE	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES OMELETE JARDINEIRA DE BATATA, CHUCHU E CENOURA LARANJA PERA	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO MORANGA REFOGADA SALADA DE ACELGA
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE MAÇÃ ROSQUINHA DE COCO	BOLO DE BANANA SORVETE DE MANGA COM BANANA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DE POLVILHO ASSADO	LEITE BANANA PRATA ROSQUINHA DE COCO	VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
JANTAR	- PIRÃO DE FILÉ DE FRANGO, CENOURA E CHUCHU - ARROZ SIMPLES	- CREME DE MORANGA COM PERNIL - TORRADAS	- ESCONDIDINHO DE BATATA COM FILÉ DE FRANGO, ABOBRINHA E CENOURA	- POLENTA AO MOLHO DE PERNIL, CENOURA E CHUCHU	- TUTU DE FEIJÃO COM OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA - 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 - 6 A 15 ANOS E 11 MESES

INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	299,57	685,50	327,71	333,83	1646,61
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	43,63	123,02	44,94	58,54	270,14
PROTEÍNAS (GRAMAS)	8,08	24,04	8,08	10,89	51,08
LIPÍDIOS (GRAMAS)	9,94	10,45	10,52	6,02	36,94
FIBRAS (GRAMAS)	2,07	12,89	2,79	4,47	22,23
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	70,84	13,00	65,81	7,88	157,53
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,18	0,41	0,16	0,22	0,97
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	15,88	28,86	24,70	14,34	83,77
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	156,71	105,21	154,58	40,57	457,07
FERRO (MILIGRAMAS)	0,81	5,14	0,81	1,74	8,49
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	33,38	145,87	34,94	50,03	264,23
SÓDIO (MILIGRAMAS)	242,01	574,49	238,26	279,72	1334,48
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,90	3,08	0,86	1,31	6,15