



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

CRECHE COMUNITÁRIA DO BAIRRO OLARIA CANTINHO DO AMOR

CARDÁPIO: 02-02-2023 A 28-02-2023

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	QUINTA 02-02-2023	SEXTA 03-02-2023	SEGUNDA 06-02-2023	TERÇA 07-02-2023	QUARTA 08-02-2023
CAFÉ DA MANHÃ	VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA) BANANA PRATA	LEITE BOLO DE CENOURA	VITAMINA DE ABACATE BANANA NANICA	LEITE BOLO DE BANANA	FRAPÊ DE MARACUJÁ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO	CUBOS DE PERNIL ENSOPADOS COUVE REFOGADA CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES TUTU DE FEIJÃO	ESTROGONOFE DE CARNE BOVINA BATATA SAUTÉE SALADA DE ACELGA COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE DE PANELA INHAME ENSOPADO SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE PURÊ DE BATATA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES SALADA DE ALFACE LARANJA PERA	CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA POLENTA AO MOLHO DE TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	SUCO DE LARANJA COM CENOURA E LIMÃO PÃO DE POLVILHO COM BATATA	LEITE MAMÃO	ARROZ DOCE	VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA)	SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO TORTA SALGADA SABOR PIZZA
JANTAR	- RISOTO DE MORANGA COM FILÉ DE FRANGO E TOMATE	- MINISTRONE COM PERNIL, CENOURA E CHUCHU	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE ATUM, TOMATE E CENOURA	- PIRÃO DE CARNE BOVINA, CENOURA E CHUCHU - ARROZ SIMPLES	- ARROZ CHINÊS COM OVOS, TOMATE, PIMENTÃO E ACELGA
REFEIÇÃO	QUINTA 09-02-2023	SEXTA 10-02-2023	SEGUNDA 13-02-2023	TERÇA 14-02-2023	QUARTA 15-02-2023
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SABORIZADO COM MAÇÃ BISCOITO DE MAISENA	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA	LEITE SABORIZADO COM MAÇÃ BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM CANELA BOLO DE FUBÁ COM LARANJA	MINGAU DE AVEIA COM BANANA E CANELA (SEM AÇÚCAR)
ALMOÇO	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO COM MORANGA SALADA DE BETERRABA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL REFOGADO BATATA DOCE SAUTÉE SALADA DE TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OMELETE JARDINEIRA DE BATATA, VAGEM E CENOURA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	VACA ATOLADA SALADA DE ABOBRINHA COZIDA COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO REFOGADO FAROFÁ DE OVOS SALADA DE BETERRABA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO



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

REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE GOIABA	LEITE MAMÃO	VITAMINA DE ABACATE	LEITE BANANA PRATA	LEITE BISCOITO DE POLVILHO ASSADO
JANTAR	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, BATATA DOCE E BETERRABA	- ARROZ TEMPERADO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E REPOLHO	- CREME DE INHAME E CENOURA COM CARNE MOÍDA	- ESCONDIDINHO DE BATATA COM FILÉ DE FRANGO, ABOBRINHA E CENOURA	- BAIÃO COM OVOS, CHUCHU, COUVE E TOMATE MELÃO
REFEIÇÃO	QUINTA 16-02-2023	SEXTA 17-02-2023	QUINTA 23-02-2023	SEXTA 24-02-2023	SEGUNDA 27-02-2023
CAFÉ DA MANHÃ	FRAPÊ DE MANGA COM MARACUJÁ BANANA NANICA	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE BISCOITO DE MAISENA MELANCIA	LEITE BOLO DE LARANJA COBERTURA DE COCO	VITAMINA ROSÉ (BANANA, CENOURA E BETERRABA) BANANA PRATA
ALMOÇO	RAGU DE PERNIL (CEBOLA, PIMENTÃO E TOMATE) SALADA DE COUVE COM CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	GALINHADA CENOURA E CHUCHU SAUTÉE FEIJÃO SIMPLES	CARNE DE PANELA CENOURA SAUTÉE SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	LOMBO DE PANELA AO MOLHO FERRUGEM COUVE REFOGADA SALADA DE REPOLHO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE MACARÃO PARAFUSO COM MOLHO DE ABOBRINHA BETERRABA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA
REFEIÇÃO DA TARDE	SUCO DE LARANJA TORTA SALGADA DE ABOBRINHA	LEITE MAMÃO	FRAPÊ DE MARACUJÁ	LEITE MAÇÃ	LEITE BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA
JANTAR	- SOPA DE MACARRÃO COM CARNE BOVINA, MORANGA E CHUCHU	- POLENTA AO MOLHO DE PERNIL, CENOURA E REPOLHO	- CANJIQUINHA COM PERNIL, COUVE E TOMATE	- SOPA DE MACARRÃO COM CARNE BOVINA, MORANGA E CHUCHU	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA, TOMATE E CHUCHU
REFEIÇÃO	TERÇA 28-02-2023				
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA				
ALMOÇO	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO REPOLHO REFOGADO SALADA DE TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES				
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE				



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

	GOIABA				
JANTAR	- CREME DE BATATA, CHUCHU E CENOURA COM CARNE BOVINA				
Observações: *Cardápio sujeito a alterações.					

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável
CRN - 7902



**MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE
AO PERÍODO DE 02-02-2023 A 28-02-2023**



FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	240,42	353,35	165,33	191,08	950,19
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	34,51	56,17	23,83	30,26	144,76
PROTEÍNAS (GRAMAS)	7,40	12,36	5,25	6,93	31,94
LIPÍDIOS (GRAMAS)	8,68	8,58	5,98	4,67	27,91
FIBRAS (GRAMAS)	1,62	5,81	2,15	2,20	11,78
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	68,60	5,34	56,97	2,31	133,21
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,18	0,20	0,07	0,12	0,57
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	11,13	21,60	34,09	4,27	71,09
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	167,37	43,11	150,55	18,75	379,78
FERRO (MILIGRAMAS)	0,66	1,14	0,30	0,62	2,72
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	32,88	30,84	21,26	13,58	98,56
SÓDIO (MILIGRAMAS)	171,00	461,86	88,86	209,97	931,70
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,82	1,42	0,56	0,88	3,68