



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 - 07 A 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	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE
COLAÇÃO	BANANA PRATA	LARANJA LIMA	ABACATE	BANANA NANICA	MELANCIA
ALMOÇO	CUBOS DE PERNIL ENSOPADOS COUVE REFOGADA CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES TUTU DE FEIJÃO	ESTROGONOFE DE CARNE BOVINA BATATA SAUTÉE ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE DE PANELA INHAME ENSOPADO SALADA DE TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE PURÊ DE BATATA SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA LIMA	CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA POLENTA AO MOLHO DE TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE LARANJA LIMA	LEITE MAMÃO	LEITE MAMÃO	LEITE MANGA PALMER	LEITE MELÃO
JANTAR	- RISOTO DE MORANGA COM FILÉ DE FRANGO E TOMATE	- MINISTRONE COM PERNIL, CENOURA E CHUCHU	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, TOMATE E REPOLHO	- PIRÃO DE CARNE BOVINA, CENOURA E CHUCHU - ARROZ SIMPLES	- ARROZ CHINÊS COM OVOS, TOMATE, PIMENTÃO E ACELGA LARANJA LIMA
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	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE
COLAÇÃO	MAÇÃ	MAMÃO	MAÇÃ	LARANJA LIMA	BANANA PRATA
ALMOÇO	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO COM MORANGA BETERRABA COZIDA 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 FAROFA DE OVOS SALADA DE BETERRABA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE



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

	MELANCIA	BANANA NANICA	BANANA PRATA	ABACATE	LARANJA LIMA
<b>JANTAR</b>	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, BATATA DOCE E BETERRABA - ARROZ SIMPLES	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO CENOURA COZIDA REPOLHO REFOGADO - ARROZ SIMPLES	- CREME DE INHAME E CENOURA COM CARNE MOÍDA	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE - ESCONDIDINHO DE BATATA COM FILÉ DE FRANGO, ABOBRINHA E CENOURA	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE CHUCHU REFOGADO COUVE REFOGADA - ARROZ SIMPLES - FEIJÃO SIMPLES MELÃO
<b>REFEIÇÃO</b>	<b>QUINTA 16-02-2023</b>	<b>SEXTA 17-02-2023</b>	<b>QUINTA 23-02-2023</b>	<b>SEXTA 24-02-2023</b>	<b>SEGUNDA 27-02-2023</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE
<b>COLAÇÃO</b>	MANGA PALMER	LARANJA LIMA	MELANCIA	LARANJA LIMA	BANANA PRATA
<b>ALMOÇO</b>	RAGU DE PERNIL (CEBOLA, PIMENTÃO E TOMATE) COUVE REFOGADA CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	GALINHADA CENOURA E CHUCHU SAUTÉE FEIJÃO SIMPLES	CARNE DE PANELA CENOURA COZIDA SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	LOMBO DE PANELA AO MOLHO FERRUGEM COUVE-FLOR REFOGADA REPOLHO REFOGADO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE MACARÃO PARAFUSO COM MOLHO DE ABOBRINHA BETERRABA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	LEITE MAMÃO	LEITE BANANA NANICA	LEITE MELÃO	LEITE MAÇÃ	LEITE MAMÃO
<b>JANTAR</b>	- 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
<b>REFEIÇÃO</b>	<b>TERÇA 28-02-2023</b>				
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	LEITE				
<b>COLAÇÃO</b>	MAMÃO				
<b>ALMOÇO</b>	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO REPOLHO REFOGADO SALADA DE TOMATE ARROZ SIMPLES				



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

	FEIJÃO SIMPLES				
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE MAÇÃ				
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 - 07 A 11 MESES

INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	COLAÇÃO	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	79,52	30,94	188,87	106,87	122,26	528,47
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	6,27	7,66	29,61	13,00	17,96	74,50
PROTEÍNAS (GRAMAS)	4,06	0,49	6,17	4,49	4,47	19,68
LIPÍDIOS (GRAMAS)	4,30	0,21	5,00	4,51	3,62	17,64
FIBRAS (GRAMAS)	0,00	0,84	3,49	0,73	1,36	6,42
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	57,76	0,00	2,58	57,76	2,35	120,45
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,04	0,02	0,10	0,05	0,08	0,28
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	0,00	14,01	9,07	12,88	4,53	40,50
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	142,40	7,38	22,03	147,96	14,29	334,06
FERRO (MILIGRAMAS)	0,08	0,10	0,64	0,17	0,39	1,38
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	12,32	7,07	17,48	18,71	8,62	64,20
SÓDIO (MILIGRAMAS)	51,68	0,31	205,73	52,91	99,95	410,58
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,43	0,05	0,72	0,48	0,55	2,23