



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

UNIDADE TESTE ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

CARDÁPIO: 02-02-2023 A 28-02-2023

FAIXA ETÁRIA: PMAE - ACIMA DE 16 ANOS EJA NE

REFEIÇÃO	QUINTA 02-02-2023	SEGUNDA 06-02-2023	TERÇA 07-02-2023	QUARTA 08-02-2023	QUINTA 09-02-2023
ALMOÇO					
JANTAR	- ATUM GRATINADO COM BATATA - ARROZ SIMPLES MELANCIA	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM CARNE BOVINA, MORANGA E BETERRABA - ARROZ SIMPLES	- PIRÃO DE FILÉ DE FRANGO, CENOURA E CHUCHU - ARROZ SIMPLES GOIABA	- ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM CARNE MOÍDA, ABOBRINHA E TOMATE	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, TOMATE E REPOLHO MELÃO
REFEIÇÃO	SEGUNDA 13-02-2023	TERÇA 14-02-2023	QUARTA 15-02-2023	QUINTA 16-02-2023	QUINTA 23-02-2023
ALMOÇO			LARANJA PERA		LARANJA PERA
JANTAR	- BAIÃO COM LINGUIÇA, REPOLHO E CENOURA	- CREME DE INHAME E CENOURA COM CARNE BOVINA BANANA PRATA	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA, QUIABO E CHUCHU	- ESTROGONOFÉ À VIDIGAL COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, TOMATE E AVEIA - ARROZ SIMPLES MELANCIA	- TUTU DE FEIJÃO COM RAGU DE CARNE BOVINA - ARROZ SIMPLES MELANCIA
REFEIÇÃO	SEGUNDA 27-02-2023	TERÇA 28-02-2023			
ALMOÇO					
JANTAR	- FAROFÃO DE ARROZ COM CARNE BOVINA, ALMEIRÃO, CENOURA E TOMATE - FEIJÃO BATIDO	- FRANGO ORIENTAL COM REPOLHO ROXO E CENOURA - ARROZ SIMPLES LARANJA PERA			

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.

Nutricionista Responsável
CRN - 7902



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



FAIXA ETÁRIA: PMAE - ACIMA DE 16 ANOS EJA NE

INFORMAÇÕES	ALMOÇO	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	7,76	404,96	412,72
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	1,87	71,46	73,32
PROTEÍNAS (GRAMAS)	0,21	11,88	12,09
LIPÍDIOS (GRAMAS)	0,02	8,17	8,20
FIBRAS (GRAMAS)	0,17	5,92	6,09
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	0,00	5,72	5,72
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,01	0,15	0,16
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	11,27	25,67	36,93
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	4,62	45,64	50,25
FERRO (MILIGRAMAS)	0,02	1,20	1,22
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	1,89	36,09	37,98
SÓDIO (MILIGRAMAS)	0,00	386,65	386,65
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,02	1,49	1,51