

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE JUÍNA-MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO INTEGRAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 03

1ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE		HORÁRIO: 07H30/10H30/15H30	Faixa etária: 01 a 05 anos	PERCENTUAL: 70%							
	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit.C (mg)	Sódio (mg)
SEGUNDA 01/05 FERIADO	Lanche 01 (07h30)	FERIADO										
	Lanche 02 (10h30)	FERIADO										
	Lanche 03 (15h30)	FERIADO	TOTAL DIA									
TERÇA 02/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Salada Alface/Agrião, Arroz, Feijão, Carne ao molho.	Alface, Agrião, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	184,66	10,01	4,29	25,62	12,55	0,92	0,76	6,29	385,31
	Lanche 03 (15h30)	Milkshake de fruta, Bolo de laranja	Banana congelada, Polpa de fruta, Leite, Ovo, Farinha de trigo, Suco de Laranja, Aveia em flocos, Fermento em pó.	230,48	3,83	6,38	39,91	26,60	0,64	51,19	0,02	121,95
			TOTAL DIA	501,95	15,59	10,73	87,87	42,37	1,76	51,95	16,78	507,26
QUARTA 03/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Arroz com cenoura, bobó de galinha.	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Cenoura, Peito de frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Mandioca, Tomate, Extrato, Leite, Colorau.	213,40	10,03	6,23	28,46	19,12	0,71	6,49	8,67	404,00
	Lanche 03 (15h30)	Salada Repolho/beterraba ralada, Arroz, Feijão, Frango ao molho, Polenta.	Repolho, Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Coxa/sobrecoxa, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Fubá, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate.	180,88	9,26	4,1	26,63	17,92	0,85	3,5	4,98	378,11
			TOTAL DIA	431,05	20,33	10,46	64,04	58,93	1,65	9,99	67,38	782,11
QUINTA 04/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Beterraba cozida, arroz c/ iscas de carne, feijão.	Beterraba cozida, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Cheiro Verde, Cebola, Músculo, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	166,76	7,88	3,71	24,65	20,53	0,69	0,54	11,59	365,37
	Lanche 03 (15h30)	Suco de milho c/ banana, Torta cremosa de repolho c/ carne moída.	Milho verde, Banana, Leite gelado, Repolho, Cheiro verde, Cebola, Tomate, Ovos, Óleo, Farinha de trigo, Leite, Sal, Cenoura, Carne moída, Alho, Óleo, Sal.	258,28	9,71	7,16	38,40	18,78	1,25	112,36	8,56	479,06
			TOTAL DIA	511,85	19,34	10,93	85,39	42,53	2,14	112,90	30,62	844,43
SEXTA 05/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Maçã	62,53	0,23	0,25	16,59	3,39	0,05	0,00	1,49	1,32
	Lanche 02 (10h30)	Arroz c/ frango, feijão, farofa com cenoura e milho.	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Peito de frango, Cebola, Óleo, Sal, Alho, Cheiro Verde, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Farinha de mandioca, Sal, Óleo, Cebola, Cheiro Verde, Cenoura, Milho.	152,13	8,46	7,19	13,64	13,91	0,77	4,01	5,60	578,02
	Lanche 03 (15h30)	Arroz, Abóbora refogada, Frango ao molho	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Abóbora, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Coxa/Sobrecoxa, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	207,64	9,68	6,65	26,56	11,16	0,63	4,01	2,06	453,63
			TOTAL DIA	422,30	18,37	14,09	56,79	28,46	1,45	8,02	9,15	1.032,97
TOTAL				1.867,15	73,63	46,21	294,09	172,29	7,00	182,86	123,93	3.166,77
Média Semanal				466,79	18,41	11,55	73,52	43,07	1,75	45,72	30,98	791,69

Cardápio sem adição de açúcar conforme a Resolução nº06 08/05/2020.

Luciely Fernandes de Lara - Nutricionista RT CRN - 9719 1ª Região

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE JUÍNA-MT												
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)												
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO INTEGRAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 03												
2ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE	HORÁRIO: 07H30/10H30/15H30	Faixa etária: 01 a 05 anos	PERCENTUAL: 70%								
	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit.C (mg)	Sódio (mg)
SEGUNDA 08/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Sopa de macarrão c/ carne, feijão, cenoura, batata	Macarrão, Acém, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Cenoura, Batata, Colorau.	179,53	8,33	2,97	29,37	12,09	0,78	0,41	5,36	249,70
	Lanche 03 (15h30)	Salada Alfaca/Rúcula, Arroz c/ cenoura e carne, milho verde refogado, Feijão	Alface, Rúcula, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Acém, Cenoura, Milho verde, Alho, Óleo, Sal, Cheiro verde, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	245,14	13,00	5,47	35,37	27,69	2,02	0,76	2,79	369,92
			TOTAL DIA	461,44	22,37	8,57	73,69	61,67	2,89	1,17	61,88	619,62
TERÇA 09/05 FERIADO	Lanche 01 (07h30)	FERIADO										
	Lanche 02 (10h30)	FERIADO										
	Lanche 03 (15h30)	FERIADO	TOTAL DIA									
QUARTA 10/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Salada Repolho/Beterraba ralada, Macarrão ao molho c/ carne moída.	Repolho, Beterraba, Macarrão, Carne moída, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato	213,40	10,03	6,23	28,46	19,12	0,71	6,49	8,67	404,00
	Lanche 03 (15h30)	Beterraba cozida, Arroz, Feijão, Iscas de carne com mandioca.	Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Mandioca, Músculo, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Extrato, Vinagre.	180,88	9,26	4,1	26,63	17,92	0,85	3,5	4,98	378,11
			TOTAL DIA	431,05	20,33	10,46	64,04	58,93	1,65	9,99	67,38	782,11
QUINTA 11/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Arroz, Abóbora refogada, Iscas ao molho.	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Abóbora, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Músculo, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	202,61	10,53	6,57	24,91	19,55	0,71	4,01	5,56	575,75
	Lanche 03 (15h30)	Arroz c/ frango, Feijão, Mandioca cozida.	Arroz, Peito de frango, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Mandioca, Óleo, Sal, Cheiro Verde.	119,93	8,57	3,36	14,04	32,75	0,79	0,76	20,85	605,90
			TOTAL DIA	409,35	9,61	3,49	22,99	54,64	0,88	0,76	74,58	605,90
SEXTA 12/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Maçã	62,53	0,25	16,59	3,39	0,05	0,00	1,49	1,32	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Arroz, Feijão, Carne ao molho, Farofa com cenoura e milho.	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre, Farinha de mandioca, Sal, Óleo, Cebola, Cheiro Verde, Cenoura, Milho.	202,61	10,53	6,57	24,91	19,55	0,71	4,01	5,56	575,75
	Lanche 03 (15h30)	Suco Nutritivo, Pão francês c/ molho de frango	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Pão Francês, Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	241,84	8,18	3,19	44,58	15,45	0,95	110,79	8,01	589,64
			TOTAL DIA	506,98	18,96	26,35	72,88	35,05	1,66	116,29	14,89	1.165,39
TOTAL				1.808,82	71,27	48,87	233,60	210,29	7,08	128,21	218,73	3.173,02
Média Semanal				452,21	17,82	12,22	58,40	52,57	1,77	32,05	54,68	793,26
											Cardápio sem adição de açúcar conforme a Resolução nº06 08/05/2020.	
Lucieli Fernandes de Lara - Nutricionista RT CRN - 9719 1ª Região												

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE JUÍNA-MT												
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)												
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO INTEGRAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 03												
3ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE	HORÁRIO: 07H30/10H30/15H30	Faixa etária: 01 a 05 anos	PERCENTUAL: 70%								
	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit.C (mg)	Sódio (mg)
SEGUNDA 15/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Salada Alface/Couve, arroz c/ iscas de carne, Feijão.	Alface, Couve, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Cheiro Verde, Cebola, Músculo, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	166,76	7,88	3,71	24,65	20,53	0,69	0,54	11,59	365,37
	Lanche 03 (15h30)	Macarrão ao molho c/ carne moída e batata	Macarrão, Carne moída, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Batata inglesa.	172,33	8,39	4,11	25,17	10,75	0,95	0,58	2,21	300,92
			TOTAL DIA	375,86	17,31	7,95	58,77	53,17	1,73	1,12	67,53	666,29
TERÇA 16/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Salada Alface/Agrião, Arroz, Feijão, Carne ao molho.	Alface, Agrião, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	184,66	10,01	4,29	25,62	12,55	0,92	0,76	6,29	385,31
	Lanche 03 (15h30)	Milkshake de fruta, Bolo de laranja	Banana congelada, Polpa de fruta, Leite, Ovo, Farinha de trigo, Suco de Laranja, Avela em flocos, Fermento em pó.	230,48	3,83	6,38	39,91	26,60	0,64	51,19	0,02	121,95
			TOTAL DIA	501,95	15,59	10,73	87,87	42,37	1,76	51,95	16,78	507,26
QUARTA 17/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Salada de Repolho/Tomate, Macarrão ao molho c/ carne moída.	Repolho, Tomate, Macarrão, Carne moída, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	199,89	9,60	6,07	25,81	12,90	0,64	4,01	3,83	395,83
	Lanche 03 (15h30)	Salada Repolho/Beterraba ralada, Arroz, Feijão, Isca de carne refogada c/ mandioca cozida	Repolho, Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Músculo, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Vinagre, Mandioca.	213,69	9,98	7,15	26,82	31,07	0,71	4,18	16,27	689,37
			TOTAL DIA	450,35	20,62	13,35	61,58	65,86	1,44	8,19	73,83	1.085,20
QUINTA 18/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Salada de Repolho/Beterraba ralada, arroz c/ frango, Milho refogado.	Repolho, Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Peito de frango, Cebola, Cheiro Verde, Colorau, Milho, Alho, Óleo, Sal, Cheiro verde.	119,93	8,57	3,36	14,04	32,75	0,79	0,76	20,85	605,9
	Lanche 03 (15h30)	Suco nutritivo, Torta salgada de frango.	Couve, Laranja, Beterraba, Peito de Frango, Farinha de trigo, Leite, Óleo, Ovo, Cenoura, Cheiro Verde, Cebola, Tomate, Fermento em pó, Sal.	239,31	8,69	5,55	38,4	17,66	0,76	112,76	8,56	478,06
			TOTAL DIA	446,05	19,01	8,97	74,78	53,63	1,75	113,52	39,88	1.083,96
SEXTA 19/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Maçã	62,53	0,25	16,59	3,39	0,05	0,00	1,49	1,32	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Salada Cenoura ralada/Pepino, Carne de panela com batata doce, Arroz, Feijão.	Pepino, Cenoura, Coxão Duro, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Batata Doce, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	235,36	9,98	6,11	34,27	19,23	0,76	4,01	8,77	468,76
	Lanche 03 (15h30)	Salada Beterraba cozida, Arroz, Feijão, Frango ao molho com milho.	Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Coxa/Sobrecosta, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Milho.	234,79	10,56	4,40	37,52	20,80	0,98	0,76	12,08	488,53
			TOTAL DIA	532,68	20,79	27,10	75,18	40,08	1,74	6,26	22,17	957,29
	TOTAL			2.306,89	93,32	68,10	358,18	255,11	8,42	181,04	220,19	4.300,00
	Média Semanal			461,38	18,66	13,62	71,64	51,02	1,68	36,21	44,04	860,00
	Cardápio sem adição de açúcar conforme a Resolução nº06 08/05/2020.											
	Lucieli Fernandes de Lara - Nutricionista RT CRN - 9719 1ª Região											

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE JUÍNA-MT												
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)												
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO INTEGRAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 03												
4ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE	HORÁRIO: 07H30/10H30/15H30	Faixa etária: 01 a 05 anos	PERCENTUAL: 70%								
	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit.C (mg)	Sódio (mg)
SEGUNDA 22/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Salada Alface/Agrião, Carne moída ao molho, Arroz, Feijão	Salada Alface/Agrião, Carne moída, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	190,95	10,13	4,29	27,12	11,05	0,85	0,76	3,10	429,47
	Lanche 03 (15h30)	Salada Alface/Couve, Macarrão ao molho c/ carne e cenoura.	Salada Alface/Couve, Macarrão, Alho, Óleo, Sal, Acém, Cebola, Cheiro Verde, Cenoura, Tomate, extrato.	172,33	8,39	4,11	25,17	10,75	0,95	0,58	2,21	300,92
	TOTAL DIA			400,05	19,56	8,53	61,24	43,69	1,89	1,34	59,04	730,39
TERÇA 23/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Salada Repolho/Tomate, Arroz, Bobó de galinha.	Repolho, Tomate, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Peito de frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Mandioca, Tomate, Extrato, Leite, Colorau.	116,13	29,7	12,7	108,75	57,66	3,04	1,92	71,72	1031,31
	Lanche 03 (15h30)	Vitamina de frutas, Bolo de maçã/banana	Polpa de frutas, Leite, Banana, Ovo, Maçã, Farinha de trigo, Fermento em pó biológico.	144,69	3,24	3,06	26,14	76,91	0,19	34,82	0,04	45,17
	TOTAL DIA			347,63	34,69	15,82	157,23	137,79	3,43	36,74	82,23	1.076,48
QUARTA 24/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Isca de carne ao molho, Milho verde refogado, Arroz, Feijão.	Músculo, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Milho verde, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	251,14	13,52	5,56	36,48	48,17	2,13	0,76	15,89	605,66
	Lanche 03 (15h30)	Sopa de feijão c/ macarrão, carne e batata.	Feijão, Macarrão, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Batata.	254,24	8,87	4,40	44,13	15,42	1,25	110,49	7,47	575,45
	TOTAL DIA			542,15	23,43	10,09	89,56	85,48	3,47	111,25	77,09	1.181,11
QUINTA 25/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Frango refogado, Arroz, Feijão, Batata doce assada c/ orégano.	Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Vinagre, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Batata doce, Óleo, Sal, Orégano.	199,89	9,60	6,07	25,81	12,90	0,64	4,01	3,83	395,83
	Lanche 03 (15h30)	Suco Nutritivo, Pão francês c/ molho frango desfiado.	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Pão Francês, Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	195,98	9,33	3,03	32,43	18,22	1,18	0,41	5,36	484,02
	TOTAL DIA			482,68	20,68	9,16	80,58	34,34	2,02	4,42	19,66	879,85
SEXTA 26/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Beterraba cozida, Macarrão ao molho c/ carne.	Beterraba cozida, Macarrão, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	175,87	8,67	4,14	25,89	17,82	1,03	0,58	6,54	360,35
	Lanche 03 (15h30)	Arroz, Feijão, Abóbora refogada, Frango ao molho	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Abóbora, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Coxa/sobrecoxa, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	207,64	9,68	6,65	26,56	11,16	0,63	4,01	2,06	453,63
	TOTAL DIA			420,28	19,39	10,92	61,40	50,87	1,75	4,59	62,33	813,98
TOTAL				2.192,79	117,75	54,52	450,01	352,17	12,56	158,34	300,35	4.681,81
Média Semanal				438,56	23,55	10,90	90,00	70,43	2,51	31,67	60,07	936,36
Cardápio sem adição de açúcar conforme a Resolução nº06 08/05/2020.												
Luciely Fernandes de Lara - Nutricionista RT CRN - 9719 1ª Região												

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE JUÍNA-MT												
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)												
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO INTEGRAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 03												
5ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE	HORÁRIO: 07H30/10H30/15H30	Faixa etária: 01 a 05 anos	PERCENTUAL: 70%								
	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit.C (mg)	Sódio (mg)
SEGUNDA 29/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Sopa de macarrão c/ carne, feijão, cenoura, batata	Macarrão, Acém, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Cenoura, Batata, Colorau.	179,53	8,33	2,97	29,37	12,09	0,78	0,41	5,36	249,70
	Lanche 03 (15h30)	Salada Alface/Rúcula, Arroz c/ cenoura e carne, milho verde refogado, Feijão	Alface, Rúcula, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Acém, Cenoura, Milho verde, Alho, Óleo, Sal, Cheiro verde, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	245,14	13,00	5,47	35,37	27,69	2,02	0,76	2,79	369,92
			TOTAL DIA	461,44	22,37	8,57	73,69	61,67	2,89	1,17	61,88	619,62
TERÇA 30/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Salada Alface/Couve, Arroz, Frango ao molho, Purê de batatas.	Alface, Couve, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Coxa/Sobrecoxa, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, tomate, Extrato, Vinagre, Batata inglesa, Leite, Margarina, Sal	224,61	10,95	17,96	31,53	23,18	1,03	3,25	17,51	626,16
	Lanche 03 (15h30)	Vitamina de frutas, Pão de queijo de batata doce.	Polpa de frutas, Leite, Polvilho doce, Polvilho azedo, Queijo Mussarela, Água, Óleo, Batata doce.	205,14	5,39	6,25	32,31	122,57	0,57	49,7	4,17	151,81
			TOTAL DIA	516,56	18,09	24,27	86,18	148,97	1,80	52,95	32,15	777,97
QUARTA 31/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Salada Repolho/Beterraba ralada, Macarrão ao molho c/ carne moída.	Repolho, Beterraba, Macarrão, Carne moída, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato	213,40	10,03	6,23	28,46	19,12	0,71	6,49	8,67	404,00
	Lanche 03 (15h30)	Beterraba cozida, Arroz, Feijão, Iscas de carne com mandioca.	Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Mandioca, Músculo, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Extrato, Vinagre.	180,88	9,26	4,1	26,63	17,92	0,85	3,5	4,98	378,11
			TOTAL DIA	431,05	20,33	10,46	64,04	58,93	1,65	9,99	67,38	782,11
QUINTA 01/06	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Arroz, Abóbora refogada, Iscas ao molho.	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Abóbora, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Músculo, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	202,61	10,53	6,57	24,91	19,55	0,71	4,01	5,56	575,75
	Lanche 03 (15h30)	Arroz c/ frango, Feijão, Mandioca cozida.	Arroz, Peito de frango, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Mandioca, Óleo, Sal, Cheiro Verde.	119,93	8,57	3,36	14,04	32,75	0,79	0,76	20,85	605,90
			TOTAL DIA	409,35	9,61	3,49	22,99	54,64	0,88	0,76	74,58	605,90
SEXTA 02/06	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Maçã	62,53	0,25	16,59	3,39	0,05	0,00	1,49	1,32	0,00
	Lanche 02 (10h30)	Arroz, Feijão, Carne ao molho, Farofa com cenoura e milho.	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre, Farinha de mandioca, Sal, Óleo, Cebola, Cheiro Verde, Cenoura, Milho.	202,61	10,53	6,57	24,91	19,55	0,71	4,01	5,56	575,75
	Lanche 03 (15h30)	Suco Nutritivo, Pão francês c/ molho de frango	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Pão Francês, Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	241,84	8,18	3,19	44,58	15,45	0,95	110,79	8,01	589,64
			TOTAL DIA	506,98	18,96	26,35	72,88	35,05	1,66	116,29	14,89	1.165,39
TOTAL				2.325,38	89,36	73,14	319,78	359,26	8,88	181,16	250,88	3.950,99
Média Semanal				465,08	17,87	14,63	63,96	71,85	1,78	36,23	50,18	790,20
											Cardápio sem adição de açúcar conforme a Resolução nº06 08/05/2020.	
Lucieli Fernandes de Lara - Nutricionista RT CRN - 9719 1ª Região												