

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO – BERÇARIO 6 A 12 MESES E.M.El Dulce Vieira do Amaral**

Semana do dia 12/06/2023 A 16/06/2023

**Média SEMANAL**

	<b>2º Feira 12/06</b>	<b>3ºFeira 13/06</b>	<b>4ºFeira 14/06</b>	<b>5º Feira 15/06</b>	<b>6º Feira 16/06</b>	
<b>Desjejum 7:00h</b>	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	
<b>Almoço 9:00h</b>	Papa amassada, de macarrão, frango, batata, cenoura e acelga.	Papa salgada de arroz, carne, beterraba, abobrinha e chicória.	Papa salgada de macarrão, ovo, mandioquinha, chuchu e couve.	Papa de arroz, carne, abobrinha, tomate e escarola.	Papa de macarrão, caldo de feijão, carne, batata e beterraba.	
<b>Colação 11:30h</b>	Papinha de maçã	Suco de laranja	Papinha de banana	Suco de abacaxi	Papa de mamão	
<b>Jantar 14:00h</b>	Papa de arroz, caldo de feijão, carne moída, abóbora e tomate.	Papa de mandioca, frango, acelga e cenoura.	Papa de macarrão, abobrinha, carne e cenoura.	Papa de macarrão, frango, batata, cenoura e repolho.	Papa de arroz, caldo de feijão, ovo, chuchu e abobrinha.	
<b>Lanche 15:30h</b>	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	

**FICHAS TÉCNICAS**

<b>Kcal (Dia)</b>	720,06	796,0	722,5	685,4	549,6	<b>694,82</b>
<b>Carboidratos(g)</b>	95,5	115,3	104,1	86,4	63,0	<b>92,86</b>
<b>Proteínas (g)</b>	30,2	33,1	27,7	30,1	26,5	<b>29,52</b>
<b>Lipídeos (g)</b>	24,5	23,5	22,3	24,6	21,1	<b>23,2</b>
<b>Fibras (g)</b>	5,8	9,1	5,7	4,5	3,6	<b>5,74</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	1,9	1,5	1,9	1,9	1,2	<b>1,68</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	83,5	66,5	191,4	65,1	49,9	<b>91,28</b>
<b>Sódio (mg)</b>	292,3	471,9	174,8	291,8	402,2	<b>326,6</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	411,7	413,9	437,1	398,0	383,1	<b>408,76</b>
<b>Ferro (mg)</b>	7,3	7,4	7,6	7,1	6,7	<b>7,22</b>

**Nutricionista: Daniele Idro Sbroglia CRN: 46038**

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR - PNAE

**CARDÁPIO – BERÇARIO 6 A 12 MESES** | E.M.EI Dulce Vieira do Amaral

Semana do dia 19/06/2023 A 23/06/2023

**Média SEMANAL**

	<b>2º Feira 19/06</b>	<b>3ºFeira 20/06</b>	<b>4ºFeira 21/06</b>	<b>5º Feira 22/06</b>	<b>6º Feira 23/06</b>	
<b>Desjejum 7:00h</b>	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	
<b>Almoço 9:00h</b>	Papa de macarrão, carne, batata, cenoura e acelga.	Papa de macarrão, frango desfiado, mandioquinha, beterraba e chicória.	Papa de arroz, ovo, abobrinha, tomate e escarola.	Papa de macarrão, caldo de feijão, carne em cubos, abobrinha e chuchu.	Papa de arroz, caldo de feijão, frango, batata e cenoura.	
<b>Colação 11:30h</b>	Papa de maça	Suco de laranja e cenoura	Papa de mamão	Papinha de maça e banana	Suco de abacaxi	
<b>Jantar 14:00h</b>	Papa de arroz, caldo de feijão, frango, chuchu e couve.	Papa de mandioca, carne, cenoura e abobrinha.	Papa de macarrão, caldo de feijão, abóbora e frango.	Papa de arroz, batata, caldo de feijão, tomate e chicória.	Papa de macarrão, ovo, caldo de feijão, beterraba e repolho.	
<b>Lanche 15:30h</b>	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	

**FICHAS TÉCNICAS**

<b>Kcal (Dia)</b>	742,1	815,1	663,0	818,1	877,8	<b>783,22</b>
<b>Carboidratos(g)</b>	104,0	123,6	85,1	113,5	124,8	<b>110,2</b>
<b>Proteínas (g)</b>	33,9	32,6	27,8	31,4	43,4	<b>33,82</b>
<b>Lipídeos (g)</b>	21,9	21,5	24,2	27,4	23,3	<b>23,66</b>
<b>Fibras (g)</b>	7,6	5,7	5,3	6,8	5,3	<b>6,14</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	0,6	1,5	1,9	4,1	0,9	<b>1,8</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	80,6	56,2	199,7	205,3	107,6	<b>129,88</b>
<b>Sódio (mg)</b>	518,4	355,2	291,5	369,9	367,4	<b>380,48</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	418,1	409,2	430,6	445,8	433,7	<b>427,48</b>
<b>Ferro (mg)</b>	8,8	7,7	7,2	7,1	8,4	<b>7,84</b>

**Nutricionista:** Daniele Idro Sbroglio **CRN:46038**

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO – BERÇARIO 6 A 12 MESES E.M.EI Dulce Vieira do Amaral**

Semana do dia 26/06/2023 A 30/06/2023

**Média SEMANAL**

	<b>2º Feira 26/06</b>	<b>3ºFeira 27/06</b>	<b>4ºFeira 28/06</b>	<b>5º Feira 29/06</b>	<b>6º Feira 30/06</b>	
<b>Desjejum 7:00h</b>	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	
<b>Almoço 9:00h</b>	Papa de arroz, caldo de feijão, carne em cubos desfiada, batata, cenoura e couve.	Papa de macarrão, caldo de feijão, frango, batata e beterraba.	Papa de arroz, ovos, mandioquinha, chuchu e tomate	Papa de macarrão, frango, cenoura, batata e acelga.	Papa de arroz, caldo de feijão, beterraba, frango, chuchu e chicória.	
<b>Colação 11:30h</b>	Papinha de mamão	Suco de abacaxi	Papa de banana	Suco de laranja	Papa de banana	
<b>Jantar 14:00h</b>	Papa de macarrão, mandioquinha, frango e chuchu.	Papa de arroz, carne, feijão, abobrinha e tomate.	Papa de macarrão, carne, caldo de feijão, chuchu e beterraba.	Papa de arroz, carne, feijão, abobrinha e cenoura.	Papa de macarrão, batata, ovo, abobrinha e couve.	
<b>Lanche 15:30h</b>	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	
<b>FICHAS TÉCNICAS</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	877,8	705,8	675,3	873,6	955,0	<b>817,5</b>
<b>Carboidratos(g)</b>	124,8	88,6	88,8	127,2	147,6	<b>115,4</b>
<b>Proteínas (g)</b>	43,4	36,0	30,1	31,7	38,2	<b>35,88</b>
<b>Lipídeos (g)</b>	23,3	23,3	22,8	27,1	24,0	<b>24,1</b>
<b>Fibras (g)</b>	5,3	9,2	7,1	7,1	9,8	<b>7,7</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	0,9	1,5	1,5	3,0	2,4	<b>1,86</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	107,6	92,0	190,4	78,6	93,4	<b>112,4</b>
<b>Sódio (mg)</b>	367,4	470,9	469,0	478,4	488,9	<b>454,92</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	433,7	428,0	427,5	423,2	448,1	<b>432,1</b>
<b>Ferro (mg)</b>	8,4	9,0	7,4	7,3	8,6	<b>8,14</b>

**Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN:46038**

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO – BERÇARIO 6 A 12 MESES E.M.El Dulce Vieira do Amaral**

**Semana do dia 03/07/2023 A 07/07/2023**

**Média SEMANAL**

	<b>2º Feira 03/07</b>	<b>3ºFeira 04/07</b>	<b>4ºFeira 05/07</b>	<b>5º Feira 06/07</b>	<b>6º Feira 07/07</b>	
<b>Desjejum 7:00h</b>	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	
<b>Almoço 9:00h</b>	Papa de arroz, feijão, carne moída, batata, cenoura e chuchu.	Papa de macarrão, frango, feijão, mandioquinha, beterraba, abobrinha e couve.	Papa de arroz, feijão, frango, batata, couve e abobrinha.	Papa de arroz, feijão, carne desfiada, beterraba, cenoura e abobrinha.	Papa de arroz, feijão, frango, mandioca, chuchu e escarola.	
<b>Colação 11:30h</b>	Suco de laranja com cenoura	Papinha de mamão+maça	Suco de abacaxi	Papinha de banana	Papinha de mamão	
<b>Jantar 14:00h</b>	Papa macarrão, feijão, ovo, abóbora e beterraba	Papa arroz, feijão, carne moída e cenoura	Papa macarrão, feijão, ovos, chuchu e abóbora	Papa macarrão, feijão, carne moída, beterraba e couve.	Papa arroz, macarrão, feijão, carne desfiada, cenoura e beterraba.	
<b>Lanche 15:30h</b>	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	

**FICHAS TÉCNICAS**

<b>Kcal (Dia)</b>	860,8	827,9	787,7	743,3	776,6	<b>799,26</b>
<b>Carboidratos(g)</b>	128,4	118,5	109,1	109,8	99,4	<b>113,04</b>
<b>Proteínas (g)</b>	37,4	36,7	36,8	27,9	35,3	<b>34,82</b>
<b>Lipídeos (g)</b>	22,5	23,5	23,5	22,3	26,6	<b>23,68</b>
<b>Fibras (g)</b>	6,5	8,1	8,3	8,9	5,4	<b>7,44</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	0,9	1,5	1,5	1,9	2,3	<b>1,62</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	196,4	86,3	76,8	64,4	67,8	<b>98,34</b>
<b>Sódio (mg)</b>	362,1	471,6	471,0	171,6	360,2	<b>367,3</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	454,1	429,9	419,7	414,7	405,8	<b>424,84</b>
<b>Ferro (mg)</b>	8,3	8,9	9,0	7,4	7,6	<b>8,24</b>

**Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN:46038**

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO – BERÇARIO 6 A 12 MESES E.M.El Dulce Vieira do Amaral**

**Semana do dia 10/07/2023 A 14/07/2023**

**Média SEMANAL**

	<b>2º Feira 10/07</b>	<b>3ºFeira 11/07</b>	<b>4ºFeira 12/07</b>	<b>5º Feira 13/07</b>	<b>6º Feira 14/07</b>	
<b>Desjejum 7:00h</b>	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	
<b>Almoço 9:00h</b>	Papa de macarrão, frango, batata, cenoura e caldo de feijão.	Papa de arroz, mandioquinha, carne moída, caldo de feijão e chicória.	Papa de macarrão, ovo, chuchu, mandioca e caldo de feijão	Papa de arroz, carne em cubos, abobrinha, tomate e escarola.	Papa, de macarrão, frango, beterraba, mandioquinha e couve.	
<b>Colação 11:30h</b>	Papa de maça	Suco de laranja	Papa de pera	Suco de abacaxi	Papinha de banana+mamão	
<b>Jantar 14:00h</b>	Papa de fubá, com carne, tomate e couve.	Papa de macarrão, frango, batata, abobrinha e cenoura.	Papa de arroz, caldo de feijão, carne, mandioquinha, chuchu e chicória.	Papa de macarrão, caldo de feijão, frango, cenoura e beterraba.	Papa de arroz, caldo de feijão, ovo, abobrinha e cenoura.	
<b>Lanche 15:30h</b>	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	

**FICHAS TÉCNICAS**

<b>Kcal (Dia)</b>	592,6	820,4	803,4	655,7	776,6	<b>729,74</b>
<b>Carboidratos(g)</b>	67,3	126,3	124,7	83,9	99,4	<b>100,32</b>
<b>Proteínas (g)</b>	29,9	27,5	27,6	29,8	35,3	<b>30,02</b>
<b>Lipídeos (g)</b>	22,6	23,6	22,2	22,7	26,6	<b>23,54</b>
<b>Fibras (g)</b>	5,1	9,6	4,7	6,4	5,4	<b>6,24</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	1,5	3,0	1,9	1,5	2,3	<b>2,04</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	84,4	53,1	80,7	61,4	67,8	<b>69,48</b>
<b>Sódio (mg)</b>	464,6	295,8	171,6	465,8	360,2	<b>351,6</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	395,1	417,9	417,5	393,8	405,8	<b>406,02</b>
<b>Ferro (mg)</b>	7,0	7,2	7,5	7,2	7,6	<b>7,3</b>

**Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN:46038**

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE						Média SEMANTAL
CARDÁPIO – <b>MATERNAL A PARTIR DE 12 MESES</b> E.M.El Dulce Vieira do Amaral						
Semana do dia 12/06/2023 A 16/06/2023						
	2º Feira 12/06	3ºFeira 13/06	4ºFeira 14/06	5º Feira 15/06	6º Feira 16/06	
<b>Desjejum 7:00h</b>	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
<b>Almoço 10:00h</b>	Macarrão com molho de carne moída	Arroz e feijão Cuscuz de frango Salada: Chuchu Fruta: Mexerica	Arroz e feijão Escondidinho de carne moída Salda: Alface e tomate	Macarrão com molho de carne em cubos Fruta:Banana	Arroz e feijão Frango com batata Salada: Rúcula Fruta: Melancia	
<b>Lanche 12:00h</b>	Bolo de fubá Suco de laranja	Torta salgada de legumes Suco de abacaxi	Bolo de chocolate Suco de melancia	Bolo de banana, aveia e maçã.	Bolo de laranja Vitamina de banana, maçã e mamão.	
<b>Jantar 15:30h</b>	Caldo verde com couve e carne moída	Macarrão com molho de carne moída Fruta: Banana	Canja de galinha Fruta: Mexerica	Macarrão com molho de frango Fruta: Melancia	Arroz e feijão Ovos coloridos Salada: Tomate e pepino	
<b>FICHAS TÉCNICAS</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	810,9	1038,3	1.006,2	856,9	992,0	<b>940,86</b>
<b>Carboidratos(g)</b>	121,1	124,3	130,7	108,5	151,5	<b>127,22</b>
<b>Proteínas (g)</b>	36,5	48,6	51,3	36,6	38,6	<b>42,32</b>
<b>Lipídeos (g)</b>	19,8	38,9	30,8	31,0	26,6	<b>29,42</b>
<b>Fibras (g)</b>	8,2	8,6	10,3	7,5	11,5	<b>9,22</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	211,8	184,2	379,5	144,8	98,0	<b>203,66</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	44,2	58,9	50,5	16,6	28,0	<b>39,64</b>
<b>Sódio (mg)</b>	708,9	1492,1	995,8	1478,5	1.286,3	<b>1.192,32</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	250,8	384,1	298,6	247,0	200,9	<b>276,28</b>
<b>Ferro (mg)</b>	9,0	3,6	14,5	2,8	6,2	<b>7,22</b>

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR - PNAE						Média SEMANAL
CARDÁPIO – MATERNAL A PARTIR DE 12 MESES E.M.El Dulce Vieira do Amaral						
Semana do dia 19/06/2023 A 23/06/2023						
	2º Feira 19/06	3ºFeira 20/06	4ºFeira 21/06	5º Feira 22/06	6º Feira 23/06	
<b>Desjejum 7:00h</b>	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
<b>Almoço 10:00h</b>	Macarrão com frango	Arroz e feijão Peixe com legumes Fruta: Mexerica	Macarrão com almondegas Fruta: Banana	Arroz e feijão Ovos coloridos Salada: Tomate, alface e pepino	Arroz e feijão Carne moída com batata e abobrinha Salada: Chicória Fruta: Laranja	
<b>Lanche 12:00h</b>	Arroz doce	Torta Salgada Suco de abacaxi	Bolo Simples Vitamina de frutas	Torta de frango Suco de laranja	Salada de frutas	
<b>Jantar 15:30h</b>	Sopa de arroz com carne moída	Macarrão com molho de almondegas Fruta: Mexerica	Sopa de macarrão com legumes e frango desfiado	Macarrão com molho de carne de panela Fruta: Laranja	Sopa de feijão com carne moída Fruta: Banana	
<b>FICHAS TÉCNICAS</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	883,4	738,5	925,4	875,5	837,1	<b>851,98</b>
<b>Carboidratos(g)</b>	128,0	120,01	133,0	122,8	128,1	<b>126,38</b>
<b>Proteínas (g)</b>	35,7	30,8	45,0	37,9	36,4	<b>37.16</b>
<b>Lipídeos (g)</b>	26,2	16,2	23,6	26,0	20,6	<b>22,52</b>
<b>Fibras (g)</b>	11,9	10,1	7,7	10,5	9,1	<b>9,86</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	76,2	58,5	163,5	118,5	135,2	<b>110,44</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	28,3	55,2	58,4	10,0	27,3	<b>35,84</b>
<b>Sódio (mg)</b>	1.468,3	850,8	828,2	1.561,9	790,3	<b>1.099,9</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	179,7	165,7	417,3	253,8	187,6	<b>240,82</b>
<b>Ferro (mg)</b>	4,5	4,9	3,7	3,2	6,9	<b>4,64</b>

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE						Média SEMANAL
CARDÁPIO – <b>MATERNAL A PARTIR DE 12 MESES</b> E.M.El Dulce Vieira do Amaral						
Semana do dia 26/06/2023 A 30/06/2023						
	2º Feira 26/06	3ºFeira 27/06	4ºFeira 28/06	5º Feira 29/06	6º Feira 30/06	
<b>Desjejum 7:00h</b>	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
<b>Almoço 10:00h</b>	Arroz e feijão Linguiça Assada com abóbora	Arroz Strogonoff de frango Salada: Pepino com tomate Fruta: Mexerica	Macarrão com carne moída Fruta: Banana	<b>FESTA JUNINA</b> <b>Cachorro quente</b> <b>Arroz doce</b> <b>Suco concentrado</b>	Arroz com frango e feijão	
<b>Lanche 12:00h</b>	Bolo de fubá Suco de abacaxi	Torta de frango Suco de melancia	Bolo Laranja Vitamina de frutas	Macarrão com carne moída	Bolo chocolate Suco de laranja	
<b>Jantar 15:30h</b>	Canja de galinha	Macarrão com molho de carne moída Fruta: Banana	Risoto de frango e feijão Fruta: Mexerica	<b>FESTA JUNINA</b> <b>Cachorro quente</b> <b>Arroz doce</b> <b>Suco concentrado</b>	Sopa de mandioca Fruta: Abacaxi	
<b>FICHAS TÉCNICAS</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	883,4	738,5	925,4	875,5	837,1	<b>851,98</b>
<b>Carboidratos(g)</b>	128,0	120,1	133,0	122,8	128,1	<b>126,4</b>
<b>Proteínas (g)</b>	6,5	30,8	45,0	37,9	36,4	<b>31,32</b>
<b>Lipídeos (g)</b>	26,2	16,2	23,6	26,0	20,6	<b>22,52</b>
<b>Fibras (g)</b>	11,9	10,1	7,7	10,5	9,1	<b>9,86</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	76,2	58,5	163,5	118,5	135,2	<b>110,38</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	28,3	55,2	58,4	10,0	27,3	<b>35,84</b>
<b>Sódio (mg)</b>	1.468,3	850,8	828,2	1.561,9	790,3	<b>1.099,9</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	179,7	165,7	417,3	253,8	187,6	<b>251,62</b>
<b>Ferro (mg)</b>	4,5	4,9	3,7	3,2	6,9	<b>4,64</b>



DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE						Média SEMAN AL
CARDÁPIO – MATERNAL A PARTIR DE 12 MESES E.M.El Dulce Vieira do Amaral						
Semana do dia 03/07/2023 A 07/07/2023						
	2º Feira 03/07	3ºFeira 04/07	4ºFeira 05/07	5º Feira 06/07	6º Feira 07/07	
<b>Desjeju m 7:00h</b>	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
<b>Almoço 10:00h</b>	Arroz e feijão Carne moída com batata	Arroz e feijão Frango com legumes Salada: Acelga com pepino Fruta: Abacaxi	Arroz e feijão Purê de batata Carne moída com tomate Salada: Alface e tomate	Arroz e feijão Ovos coloridos Salada: Couve refogada Fruta: Maça	Risoto de frango e feijão Fruta: Banana	
<b>Lanche 12:00h</b>	Bolo de cenoura Suco de abacaxi	Torta salgada Suco de laranja	Bolo de chocolate Suco de melancia	Torta de frango Suco de abacaxi	Bolo pão de ló Vitamina de frutas	
<b>Jantar 15:30h</b>	Sopa de feijão com batata e carne moída	Macarrão com molho de almondega Fruta: Abacaxi	Sopa de abóbora com frango desfiado Fruta: Maça	Macarrão alho e óleo com brócolis Frango Assado	Sopa de fubá com carne moída Fruta: Banana	
<b>FICHAS TÉCNICAS</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	837,1	1.003,7	988,5	952,9	1.100,8	<b>976,6</b>
<b>Carboidra tos(g)</b>	128,1	126,0	122,0	116,0	157,3	<b>129,88</b>
<b>Proteínas (g)</b>	4,8	50,6	33,3	54,4	44,7	<b>37,56</b>
<b>Lipídeos (g)</b>	20,6	33,3	41,8	29,9	33,3	<b>31,78</b>
<b>Fibras (g)</b>	9,1	7,6	9,1	8,6	11,3	<b>9,14</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	135,2	109,8	220,4	120,7	63,4	<b>129,9</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	27,3	60,5	44,3	16,6	32,2	<b>36,2</b>
<b>Sódio (mg)</b>	790,3	798,8	1.566,3	1.492,7	1.227,1	<b>1.175,04</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	187,6	281,9	371,2	249,5	198,6	<b>257,76</b>

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE						Média SEMANAL
CARDÁPIO – MATERNAL A PARTIR DE 12 MESES E.M.El Dulce Vieira do Amaral						
Semana do dia 10/07/2023 A 14/07/2023						
	2º Feira 10/07	3ºFeira 11/07	4ºFeira 12/07	5º Feira 13/07	6º Feira 14/07	
<b>Desjejum 7:00h</b>	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
<b>Almoço 10:00h</b>	Arroz e feijão Strogonoff de carne Fruta: Maça	Macarrão com molho de almondega Fruta: Mamão	Arroz e feijão Quibe Assado Salada: Alface e tomate	Arroz e feijão Moqueca de peixe Salada: Pepino Fruta: Banana	Arroz e feijão Linguíça assada com batata Salada: Cenoura e beterraba	
<b>Lanche 12:00h</b>	Bolo pão de ló e suco de laranja	Salada de frutas	Bolo de laranja Suco de melancia	Bolo de aveia, maça e banana	Torta de frango Suco de abacaxi	
<b>Jantar 15:30h</b>	Sopa de macarrão com legumes e frango	Macarrão com molho de carne moída Fruta: Banana	Sopa de mandioca Fruta: Abacaxi	Canja de galinha Fruta: Maça	Macarrão com molho de frango	
<b>FICHAS TÉCNICAS</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	810,9	1.038,3	1.006,2	856,9	992,0	<b>940,86</b>
<b>Carboidratos(g)</b>	121,1	124,3	130,7	108,5	151,5	<b>127,22</b>
<b>Proteínas (g)</b>	36,5	48,6	51,3	36,6	38,6	<b>42,32</b>
<b>Lipídeos (g)</b>	19,8	38,9	30,8	31,0	26,6	<b>29,42</b>
<b>Fibras (g)</b>	8,2	8,6	10,3	7,5	11,5	<b>9,22</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	211,8	184,2	379,5	144,8	98,0	<b>203,66</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	44,2	58,9	50,5	16,6	28,0	<b>39,64</b>
<b>Sódio (mg)</b>	708,9	1.492,1	995,8	1.478,5	1.286,3	<b>1.192,32</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	250,8	384,1	298,6	247,0	200,9	<b>276,28</b>
<b>Ferro (mg)</b>	9,0	3,6	14,5	2,8	6,2	<b>7,22</b>