



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DO RIO GRANDE
SECRETARIA DE MUNICÍPIO DA EDUCAÇÃO

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL

NOVEMBRO/2021

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum Leite c/aveia Colação Banana Almoço Arroz branco Feijão Frango xadrez Sal tomate Laranja Lanche da tarde Salada frutas VCT: 770,8 Prot.: 32,0 Lip.: 18,0 Carb.:140,0 Cálcio:350,0 Ferro: 4,9	Desjejum Leite Biscoito salgado Colação Maçã Almoço Arroz enriquecido Feijão Carne moida com batatas Manga Lanche da tarde Vitamina banana VCT.: 791,7 Prot.: 35,0 Lip.: 18,3 Carb.: 180,0 Cálcio: 469,0 Ferro: 5,0	Desjejum Vitamina maçã Colação Banana Almoço Arroz Feijão Carne suina com legumes Laranja Lanche da tarde Leite Biscoito doce VCT.: 735,2 Prot.: 31,6 Lip.: 28,6 Carb.: 117,6 Cálcio: 401,0 Ferro: 5,0	Desjejum Leite bolo branco Colação Laranja Almoço Feijão Sal batatas,/cen/ovos Manga Lanche da tarde Leite Banana VCT.: 737,5 Prot.: 31,5 Lip.: 19,6 Carb.: 115,3 Cálcio: 405,0 Ferro: 5,4	Desjejum Vitamina maçã Colação Manga Almoço Macarrão c/carne Feijão Sal tomate Lanche da tarde Suco laranja Biscoito salgado VCT.: 785,1 Prot.: 39,7 Lip.: 18,0 Carb.: 180,1 Cálcio: 351,0 Ferro: 5,5
Desjejum Leite Biscoito doce Colação Banana Almoço Arroz c/galinha Feijão Sal cenoura/chuchu Suco de uva Lanche da Tarde Frutas Picadas VCT. : 802,0 Prot.: 31,0 Lip.: 23,6 Carb.: 146,3	Desjejum Vitamina maçã Colação Manga Almoço Macarrão c/molho Feijão Laranja Lanche da tarde vitamina banana VCT.: 739,0 Prot.: 28,7 Lip.: 17,6 Carb.: 125,8 Cálcio: 465,0 Ferro: 4,9	Desjejum Leite Biscoito salgado Colação Maçã Almoço Arroz primavera Feijão Carne c/molho Sal tomate Laranja Lanche da tarde Salada de frutas VCT.: 738,6 Prot.: 34,7 Lip.: 18,0 Carb.: 179,0	Desjejum Vitamina banana Biscoito doce Colação Maçã Almoço Purê Feijão Carne suina com molho Laranja Lanche da tarde Salada frutas VCT.: 815,3 Prot.: 34,0 Lip.: 28,0 Carb.: 125,7	Desjejum Leite Colação Banana Almoço Arroz Feijão Jardineira Laranja Lanche da tarde suco manga Pizza m/tomate VCT.: 757,4 Prot.: 32,2 Lip.: 17,5 Carb.: 131,6 Cálcio: 351,0

Cálcio: 350,0 Ferro: 4,9		Cálcio: 368,0 Ferro: 5,0	Cálcio: 356,4 Ferro: 4,9	Ferro: 5,0
Desjejum Vitamina banana Bisc salgado Colação Maça Almoço Arroz Feijão Fricassê frango Sal beterraba/ovo Lanche da Tarde Suco laranja Biscoito salgado VCT.: 708,3 Prot.: 31,7 Lip.: 19,0 Carb.: 230,0 Cálcio: 349,0 Ferro: 5,0	Desjejum Leite Bolo branco Colação Laranja Almoço Arroz Feijão Carne suína com cenoura Sal tomate Lanche da tarde Vitamina Maça VCT: 787,3 Prot.: 35,1 Lip.: 21,0 Carb.: 116,8 Cálcio: 419,6 Ferro: 5,1	Desjejum Leite Biscoito doce Colação Melão Almoço Arroz Feijão Sal batata/cenoura e ovos Laranja Lanche da tarde Salada frutas VCT.: 756,2 Prot.: 30,3 Lip.: 28,0 Carb.: 125,3 Cálcio: 401,0 Ferro: 5,0	Desjejum Vitamina banana Biscoito salgado Colação Maça Almoço Macarrão primavera Feijão Sal chuchu/ovo Laranja Lanche da tarde Arroz doce VCT: 797,4 Prot.: 32,0 Lip.: 17,5 Carb.: 196,3 Cálcio: 441,0 Ferro: 4,9	Desjejum Vitamina maçã Bisc salgado Colação Banana Almoço Risoto frango Feijão Sal tomate/beterraba Lanche da tarde Frutas picadas VCT: 827,7 Prot.: 36,5 Lip.: 17,5 Carb.: 200,0 Cálcio: 362,7 Ferro: 4,9
Desjejum Leite Bisc doce Colação Melão Almoço Arroz Feijão Jardineira Sal tomate Laranja Lanche da tarde Leite Pão de ló d'água VCT: 805,0 Prot.: 36,0 Lip.: 29,0 Carb.: 123,5 Cálcio: 480,0 Ferro: 4,9	Desjejum Vitamina maçã Colação Laranja Almoço Arroz primavera Feijão Ovo cozido Sal tomate Lanche da tarde Suco uva Biscoito salgado VCT: 760,0 Prot.: 29,3 Lip.: 17,9 Carb.: 187,1 Cálcio: 406,0 Ferro: 5,0	Desjejum Vitamina banana Colação Melão Almoço Arroz Feijão Carne suína com legumes Sal beterraba Lanche da tarde Salada frutas VCT: 764,9 Prot.: 36,5 Lip.: 18,8 Carb.: 119,6 Cálcio: 365,1 Ferro: 4,9	Desjejum Vitamina maçã Bisc doce Colação Banana Almoço Arroz feijão Omelete Sal alface Laranja Lanche da tarde Arroz doce VCT: 811,2 Prot.: 31,6 Lip.: 22,8 Carb.: 190,0 Cálcio: 434,3 Ferro: 5,0	Desjejum Leite Biscoito salgado Colação Maça Almoço Arroz enriquecido Feijão Frango c/batatas Sal tomate Lanche da tarde Vitamina banana VCT: 736,5 Prot.: 36,2 Lip.: 18,2 Carb.: 174,0 Cálcio: 436,0 Ferro: 4,9

OBSERVAÇÕES:

Os cardápios devem ser impressos e fixados na área de preparo de alimentos.

Salientamos que as preparações descritas no cardápio devem ser executadas pela escola, pois são calculadas conforme as necessidades nutricionais dos alunos. Em caso de substituição, esta deverá ser feita por outra semelhante descrita em outro dia.

* Receitas no site da SMed – Núcleo de Alimentação Escolar.

Equipe Técnica de Alimentação Escolar