Prefeitura Municipal do RIO GRANDE

PREFEITURA MUNICIPAL DO RIO GRANDE
SECRETARIA DE MUNICÍPIO DA EDUCAÇÃO
Núcleo de Alimentação Escolar

CARDÁPIO - BERÇÁRIO (TURNO INTEGRAL)

70% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

PROIBIDO O USO DE AÇÚCAR E ALIMENTOS E PREPARAÇÕES QUE CONTENHAM AÇÚCAR.
NÃO OFERECER SUCOS.
NÃO USAR SAL PARA MENORES DE 1 ANO.
NÃO É INDICADO LIQUIDIFICAR A COMIDA (EXCETO LAUDOS: PROBLEMAS DE DEGLUTIÇÃO)
OFERECER OS ALIMENTOS SEPARADOS NO PRATO, ALTERAR NO DECORRER DA REFEIÇÃO, SE NECESSÁRIO.

*__**FÓRMULA INFANTIL n° 2**__: oferecer apenas para crianças de 6 a menores de 12 meses de idade, após 1 ano usar leite UHT ou em pó. Antes de oferecer é importante consultar a família para saber qual leite a criança está recebendo em casa (se aleitamento materno, fórmula infantil ou leite UHT).

ATENÇÃO PARA A __CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS__ CONFORME A IDADE
6 meses: carnes bem desfiadas, alimentos bem amassados, raspados e picados; **7 a 8 meses**: carnes desfiadas, alimentos levemente amassados e picados; **9 a 11 meses:** carnes desfiadas e demais alimentos cortados/picados;**12 meses:** consistência normal. Importante observar a individualidade de cada criança.

JUNHO/2022

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Maçã **Almoço** - Macarrão com molho de tomate - Feijão - Brócolis - Laranja **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* ***VCT: 477,1 kcal*** ***Prot.: 14,7 g*** ***Lip.: 15,2 g*** ***Carb.: 72,9 g***	**Desjejum** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Bergamota **Almoço** - Sopa verde - Banana **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* ***VCT: 470,7 kcal*** ***Prot.: 16,0 g*** ***Lip.: 14,9 g*** ***Carb.: 69,5 g***	**Desjejum** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Banana **Almoço** - Arroz com couve - Feijão - Ovo cozido - Beterraba - Laranja **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* ***VCT: 470,3 kcal*** ***Prot.: 14,1 g*** ***Lip.: 16,1 g*** ***Carb.: 69,7 g***	**Desjejum** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Bergamota **Almoço** - Arroz - Feijão - Carne suína com molho - Brócolis - Melão **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* ***VCT: 476,9 kcal*** ***Prot.: 16,0 g*** ***Lip.: 16,2 g*** ***Carb.: 68,4 g***	**Desjejum** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Maçã **Almoço** - Arroz com galinha - Feijão - Abóbora cozida - Abacaxi **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* ***VCT: 477,1 kcal*** ***Prot.: 15,2 g*** ***Lip.: 15,1 g*** ***Carb.: 72,0 g***

PREFEITURA MUNICIPAL DO RIO GRANDE
SECRETARIA DE MUNICÍPIO DA EDUCAÇÃO
Núcleo de Alimentação Escolar

Cálcio: 363,4 mg ***Ferro: 7,1 mg*** ***Vit. A: 376,2 mcg*** ***Vit. C: 78,3 mg***	***Cálcio: 360,6 mg*** ***Ferro: 6,5 mg*** ***Vit. A:1413,7 mcg*** ***Vit. C: 120,5 mg***	***Cálcio: 351,2 mg*** ***Ferro: 6,5 mg*** ***Vit. A: 369,3 mcg*** ***Vit. C: 84,4 mg***	***Cálcio: 343,1 mg*** ***Ferro: 6,5 mg*** ***Vit. A: 415,7 mcg*** ***Vit. C: 80,2 mg***	***Cálcio: 342,8 mg*** ***Ferro: 7,0 mg*** ***Vit. A: 411,1 mcg*** ***Vit. C: 66,4 mg***
Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Bergamota **Almoço** - Arroz - Feijão - Carne bovina com cenoura - Banana **Lanche da Tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* ***VCT: 472,9 kcal*** ***Prot.: 13,4 g*** ***Lip.: 15,1 g*** ***Carb.: 72,8 g*** ***Cálcio: 324,7 mg*** ***Ferro: 6,3 mg*** ***Vit. A: 378,5 mcg*** ***Vit. C: 78,6 mg***	**Desjejum** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Mamão **Almoço** - Macarrão com molho de frango - Feijão - Couve-flor - Laranja **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* ***VCT: 472,2 kcal*** ***Prot.: 16,0 g*** ***Lip.: 15,1 g*** ***Carb.: 70,1 g*** ***Cálcio: 358,4 mg*** ***Ferro: 7,1 mg*** ***Vit. A: 337,4 mcg*** ***Vit. C: 108,1 mg***	**Desjejum** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Bergamota **Almoço** - Arroz - Feijão - Carne suína com cenoura - Mamão **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* ***VCT: 474,0 kcal*** ***Prot.: 13,9 g*** ***Lip.: 15,7 g*** ***Carb.: 70,5 g*** ***Cálcio: 331,2 mg*** ***Ferro: 6,1 mg*** ***Vit. A: 399,5 mcg*** ***Vit. C: 100,9 mg***	**Desjejum** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Banana **Almoço** - Arroz à carreteiro - Feijão - Salada de cenoura e ovos - Maçã **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* ***VCT: 473,7 kcal*** ***Prot.: 13,8 g*** ***Lip.: 14,9 g*** ***Carb.: 73,1 g*** ***Cálcio: 325,5 mg*** ***Ferro: 6,4 mg*** ***Vit. A: 433,9 mcg*** ***Vit. C: 61,0 mg***	**Desjejum** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Maçã **Almoço** - Salada de batata, cenoura e ovos - Feijão - Laranja **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* ***VCT: 478,6 kcal*** ***Prot.: 15,9 g*** ***Lip.: 15,9 g*** ***Carb.: 70,1 g*** ***Cálcio: 358,6 mg*** ***Ferro: 7,6 mg*** ***Vit. A: 382,7 mcg*** ***Vit. C: 75,0 mg***
Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Banana **Almoço** - Arroz - Feijão - Carne bovina com batata - Chuchu - Bergamota **Lanche da Tarde** - Fórmula infantil	**Desjejum** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Bergamota **Almoço** - Salada de batata, cenoura e ovos - Feijão - Brócolis - Laranja **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite	**Desjejum** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Banana **Almoço** - Arroz - Feijão - Frango com cenoura - Abacaxi **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite	**Desjejum** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Abacaxi **Almoço** - Macarrão com molho de tomate - Feijão - Brócolis - Laranja **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite	**Desjejum** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Maçã **Almoço** - Arroz com couve - Feijão - Ovo cozido - Chuchu - Bergamota **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite

PREFEITURA MUNICIPAL DO RIO GRANDE
SECRETARIA DE MUNICÍPIO DA EDUCAÇÃO
Núcleo de Alimentação Escolar

(180 mL) ou leite UHT (200 mL)* ***VCT: 476,1 kcal*** ***Prot.: 13,5 g*** ***Lip.: 14,9 g*** ***Carb.: 74,0 g*** ***Cálcio: 324,3 mg*** ***Ferro: 6,3 mg*** ***Vit. A: 319,6 mcg*** ***Vit. C: 81,8 mg***	UHT (200 mL)* ***VCT: 474,0 kcal*** ***Prot.: 16,4 g*** ***Lip.: 16,3 g*** ***Carb.: 67,7 g*** ***Cálcio: 382,2 mg*** ***Ferro: 7,5 mg*** ***Vit. A: 500,0 mcg*** ***Vit. C: 113,8 mg***	UHT (200 mL)* ***VCT: 475,5 kcal*** ***Prot.: 12,9 g*** ***Lip.: 14,7 g*** ***Carb.: 74,8 g*** ***Cálcio: 323,5 mg*** ***Ferro: 5,9 mg*** ***Vit. A: 379,0 mcg*** ***Vit. C: 72,9 mg***	UHT (200 mL)* ***VCT: 474,3 kcal*** ***Prot.: 14,9 g*** ***Lip.: 15,3 g*** ***Carb.: 71,7 g*** ***Cálcio: 371,7 mg*** ***Ferro: 7,1 mg*** ***Vit. A: 375,5 mcg*** ***Vit. C: 91,2 mg***	UHT (200 mL)* ***VCT: 474,7 kcal*** ***Prot.: 14,7 g*** ***Lip.: 17,0 g*** ***Carb.: 67,6 g*** ***Cálcio: 346,5 mg*** ***Ferro: 6,4 mg*** ***Vit. A: 380,7 mcg*** ***Vit. C: 82,4 mg***
Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Banana **Almoço** - Risoto - Feijão - Couve-flor - Bergamota **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* ***VCT: 477,0 kcal*** ***Prot.: 15,7 g*** ***Lip.: 15,1 g*** ***Carb.: 72,1 g*** ***Cálcio: 337,7 mg*** ***Ferro: 6,9 mg*** ***Vit. A: 322,2 mcg*** ***Vit. C: 85,9 mg***	**Desjejum** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Maçã **Almoço** - Salada de batata, cenoura e ovos - Feijão - Couve-flor - Laranja **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* ***VCT: 473,8 kcal*** ***Prot.: 15,7 g*** ***Lip.: 16,0 g*** ***Carb.: 69,0 g*** ***Cálcio: 359,3 mg*** ***Ferro: 7,5 mg*** ***Vit. A: 394,7 mcg*** ***Vit. C: 84,8 mg***	**Desjejum** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Mamão **Almoço** - Arroz - Feijão - Carne suína com cenoura - Bergamota **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* ***VCT: 474,0 kcal*** ***Prot.: 13,9 g*** ***Lip.: 15,7 g*** ***Carb.: 70,5 g*** ***Cálcio: 331,2 mg*** ***Ferro: 6,1 mg*** ***Vit. A: 399,5 mcg*** ***Vit. C: 100,9 mg***	**Desjejum** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Banana **Almoço** - Sopa verde - Laranja **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* ***VCT: 474,0 kcal*** ***Prot.: 16,0 g*** ***Lip.: 15,0 g*** ***Carb.: 70,4 g*** ***Cálcio: 368,9 mg*** ***Ferro: 6,5 mg*** ***Vit. A: 1413,7 mcg*** ***Vit. C: 120,1 mg***	**Desjejum** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* **Colação** - Banana **Almoço** - Arroz - Feijão - Frango com molho de tomate - Abóbora cozida - Laranja **Lanche da tarde** - Fórmula infantil (180 mL) ou leite UHT (200 mL)* ***VCT: 477,7 kcal*** ***Prot.: 14,2 g*** ***Lip.: 15,4 g*** ***Carb.: 72,4 g*** ***Cálcio: 332,0 mg*** ***Ferro: 6,2 mg*** ***Vit. A: 370,3 mcg*** ***Vit. C: 75,5 mg***

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