



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.

SETEMBRO/2022

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)* Colação - Maçã Almoço - Arroz carreteiro - Feijão - Cenoura cozida - Banana Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)* VCT: 471,3 kcal Prot.: 13,5 g Lip.: 14,3 g Carb.: 74,1 g Cálcio: 329,2 mg Ferro: 6,6 mg	Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)* Colação - Banana Almoço - Arroz - Feijão - Carne suína com cenoura - Brócolis cozido - Maçã Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)* VCT: 473,0 kcal Prot.: 13,1 g Lip.: 15,3 g Carb.: 72,9 g Cálcio: 328,0 mg Ferro: 6,0 mg	Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)* Colação - Maçã Almoço - Macarrão com molho de tomate - Feijão - Brócolis e cenoura cozidas - Laranja Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)* VCT: 476,7 kcal Prot.: 14,0 g Lip.: 15,3 g Carb.: 72,8 g Cálcio: 358,4 mg Ferro: 6,9 mg	Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)* Colação - Maçã Almoço - Arroz - Feijão - Carne suína com molho de tomate - Cenoura cozida - Banana Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)* VCT: 472,7 kcal Prot.: 12,9 g Lip.: 15,3 g Carb.: 72,7 g Cálcio: 316,8 mg Ferro: 5,9 mg	Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)* Colação - Banana Almoço - Arroz - Feijão - Salada de batata, cenoura e ovos - Brócolis cozido - Laranja Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)* VCT: 479,7 kcal Prot.: 12,9 g Lip.: 15,2 g Carb.: 75,2 g Cálcio: 347,0 mg Ferro: 6,3 mg

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

Vit. A: 509,9 mcg Vit. C: 61,3 mg	Vit. A: 431,3 mcg Vit. C: 64,7 mg	Vit. A: 472,7 mcg Vit. C: 77,7 mg	Vit. A: 429,1 mcg Vit. C: 60,5 mg	Vit. A: 408,2 mcg Vit. C: 85,5 mg
<p>Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p> <p>Colação - Mamão</p> <p>Almoço - Risoto de frango - Feijão - Couve-flor e cenoura cozidos - Maçã</p> <p>Lanche da Tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p> <p><i>VCT: 476,2 kcal</i> <i>Prot.: 15,9 g</i> <i>Lip.: 15,4 g</i> <i>Carb.: 70,4 g</i> <i>Cálcio: 343,1 mg</i> <i>Ferro: 6,9 mg</i> <i>Vit. A: 454,4 mcg</i> <i>Vit. C: 89,3 mg</i></p>	<p>Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p> <p>Colação - Banana</p> <p>Almoço - Macarrão com molho de tomate - Feijão - Beterraba cozida - Laranja</p> <p>Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p> <p><i>VCT: 477,5 kcal</i> <i>Prot.: 13,1 g</i> <i>Lip.: 15,1 g</i> <i>Carb.: 74,9 g</i> <i>Cálcio: 342,5 mg</i> <i>Ferro: 6,6 mg</i> <i>Vit. A: 324,9 mcg</i> <i>Vit. C: 79,9 mg</i></p>	<p>Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p> <p>Colação - Morango</p> <p>Almoço - Arroz com couve - Feijão - Ovo cozido - Cenoura e chuchu cozidos - Mamão</p> <p>Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p> <p><i>VCT: 474,4 kcal</i> <i>Prot.: 15,3 g</i> <i>Lip.: 16,7 g</i> <i>Carb.: 67,4 g</i> <i>Cálcio: 360,4 mg</i> <i>Ferro: 6,9 mg</i> <i>Vit. A: 513,8 mcg</i> <i>Vit. C: 132,8 mg</i></p>	<p>Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p> <p>Colação - Banana</p> <p>Almoço - Arroz - Feijão - Carne suína com legumes - Beterraba cozida - Mamão</p> <p>Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p> <p><i>VCT: 476,7 kcal</i> <i>Prot.: 13,0 g</i> <i>Lip.: 15,0 g</i> <i>Carb.: 74,6 g</i> <i>Cálcio: 330,0 mg</i> <i>Ferro: 6,2 mg</i> <i>Vit. A: 365,5 mcg</i> <i>Vit. C: 90,5 mg</i></p>	<p>Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p> <p>Colação - Melão</p> <p>Almoço - Arroz enriquecido - Feijão - Carne bovina com batatas - Brócolis e cenoura cozidos - Abacaxi</p> <p>Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p> <p><i>VCT: 471,0 kcal</i> <i>Prot.: 14,3 g</i> <i>Lip.: 17,6 g</i> <i>Carb.: 65,5 g</i> <i>Cálcio: 347,7 mg</i> <i>Ferro: 6,7 mg</i> <i>Vit. A: 508,5 mcg</i> <i>Vit. C: 78,4 mg</i></p>
<p>Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p> <p>Colação - Banana</p> <p>Almoço - Arroz - Feijão - Frango com molho de tomate - Brócolis e cenoura cozidos - Laranja</p> <p>Lanche da Tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p>	<p>Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p> <p>Colação - Maçã</p> <p>Almoço - Arroz primavera - Feijão - Carne suína com cenoura - Chuchu cozido com ovos - Mamão</p> <p>Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p>	<p>Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p> <p>Colação - Banana</p> <p>Almoço - Arroz - Feijão - Carne picada com abóbora - Brócolis e cenoura cozidos - Mamão</p> <p>Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p>	<p>Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p> <p>Colação - Manga</p> <p>Almoço - Macarrão primavera - Feijão - Ovo cozido - Beterraba cozida - Laranja</p> <p>Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p>	<p>Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p> <p>Colação - Maçã</p> <p>Almoço - Batata amassada - Feijão - Carne suína com legumes - Brócolis cozido - Laranja</p> <p>Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*</p>

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

VCT: 474,0 kcal Prot.: 13,9 g Lip.: 15,2 g Carb.: 72,4 g Cálcio: 343,6 mg Ferro: 6,1 mg Vit. A: 480,7 mcg Vit. C: 84,3 mg	VCT: 473,4 kcal Prot.: 15,3 g Lip.: 16,6 g Carb.: 67,2 g Cálcio: 344,4 mg Ferro: 6,6 mg Vit. A: 530,0 mcg Vit. C: 86,7 mg	VCT: 478,6 kcal Prot.: 13,4 g Lip.: 15,1 g Carb.: 74,4 g Cálcio: 336,9 mg Ferro: 6,4 mg Vit. A: 482,4 mcg Vit. C: 93,4 mg	VCT: 476,6 kcal Prot.: 15,7 g Lip.: 16,3 g Carb.: 68,6 g Cálcio: 358,9 mg Ferro: 6,8 mg Vit. A: 388,1 mcg Vit. C: 97,8 mg	VCT: 476,7 kcal Prot.: 15,4 g Lip.: 18,2 g Carb.: 65,2 g Cálcio: 358,8 mg Ferro: 6,8 mg Vit. A: 423,8 mcg Vit. C: 85,7 mg
Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)* Colação - Banana Almoço - Arroz com frango - Feijão - Brócolis cozido - Melão Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*	Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)* Colação - Morango Almoço - Arroz - Feijão - Batata, cenoura e ovos cozidos - Couve-flor cozida - Laranja Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*	Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)* Colação - Banana Almoço - Arroz carreteiro - Feijão - Beterraba cozida - Maçã Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*	Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)* Colação - Mamão Almoço - Arroz - Feijão - Carne bovina com batatas - Brócolis cozida - Banana Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*	Desjejum - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)* Colação - Maçã Almoço - Macarrão com molho de tomate - Feijão - Couve-flor cozida - Laranja Lanche da tarde - Fórmula infantil (180 mL) <u>ou</u> leite UHT (200 mL)*
VCT: 477,9 kcal Prot.: 15,2 g Lip.: 15,0 g Carb.: 72,9 g Cálcio: 341,8 mg Ferro: 6,8 mg Vit. A: 415,1 mcg Vit. C: 68,0 mg	VCT: 473,5 kcal Prot.: 12,9 g Lip.: 15,8 g Carb.: 71,3 g Cálcio: 338,8 mg Ferro: 6,3 mg Vit. A: 348,4 mcg Vit. C: 104,0 mg	VCT: 476,0 kcal Prot.: 13,7 g Lip.: 14,3 g Carb.: 75,7 g Cálcio: 328,4 mg Ferro: 6,6 mg Vit. A: 325,9 mcg Vit. C: 60,8 mg	VCT: 479,9 kcal Prot.: 13,8 g Lip.: 15,0 g Carb.: 74,7 g Cálcio: 336,4 mg Ferro: 6,4 mg Vit. A: 382,6 mcg Vit. C: 96,0 mg	VCT: 472,8 kcal Prot.: 13,7 g Lip.: 15,3 g Carb.: 72,4 g Cálcio: 345,9 mg Ferro: 6,8 mg Vit. A: 313,5 mcg Vit. C: 79,0 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