



CARDÁPIO - BERÇÁRIO (TURNO PARCIAL)

30% 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 em pó ou UHT. 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
- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *	- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *	- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *	- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *	- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *
- Arroz carreteiro - Feijão - Cenoura cozida - Banana	- Arroz - Feijão - Carne suína com cenoura - Brócolis cozido - Maçã	- Macarrão com molho de tomate - Feijão - Brócolis e cenoura cozidas - Laranja	- Arroz - Feijão - Carne suína com molho de tomate - Cenoura cozida - Banana	- Arroz - Feijão - Salada de batata, cenoura e ovos - Brócolis cozido - Laranja
VCT: 204,8 kcal Prot.: 6,1 g Lip.: 6,1 g Carb.: 32,1 g Cálcio: 137,3 mg Ferro: 2,8 mg Vit. A: 213,1 mcg Vit. C: 27,1 mg	VCT: 202,9 kcal Prot.: 6,4 g Lip.: 6,7 g Carb.: 29,9 g Cálcio: 142,5 mg Ferro: 2,7 mg Vit. A: 192,3 mcg Vit. C: 24,8 mg	VCT: 203,6 kcal Prot.: 6,4 g Lip.: 6,6 g Carb.: 30,4 g Cálcio: 151,5 mg Ferro: 3,0 mg Vit. A: 186,9 mcg Vit. C: 33,2 mg	VCT: 201,5 kcal Prot.: 5,9 g Lip.: 6,8 g Carb.: 29,6 g Cálcio: 132,8 mg Ferro: 2,4 mg Vit. A: 244,6 mcg Vit. C: 26,1 mg	VCT: 202,2 kcal Prot.: 6,1 g Lip.: 6,6 g Carb.: 30,5 g Cálcio: 155,6 mg Ferro: 2,7 mg Vit. A: 196,9 mcg Vit. C: 39,3 mg

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

<p>- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *</p> <p>- Risoto de frango - Feijão - Couve-flor e cenoura cozidos - Maçã</p> <p>VCT: 205,9 kcal Prot.: 7,1 g Lip.: 6,5 g Carb.: 30,4 g Cálcio: 142,9 mg Ferro: 3,0 mg Vit. A: 204,6 mcg Vit. C: 25,9 mg</p>	<p>- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *</p> <p>- Macarrão com molho de tomate - Feijão - Beterraba cozida - Laranja</p> <p>VCT: 204,3 kcal Prot.: 5,7 g Lip.: 6,7 g Carb.: 31,0 g Cálcio: 145,8 mg Ferro: 2,7 mg Vit. A: 132,8 mcg Vit. C: 34,4 mg</p>	<p>- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *</p> <p>- Arroz com couve - Feijão - Ovo cozido - Cenoura e chuchu cozidos - Morango</p> <p>VCT: 204,9 kcal Prot.: 7,7 g Lip.: 7,9 g Carb.: 26,0 g Cálcio: 150,3 mg Ferro: 3,0 mg Vit. A: 202,4 mcg Vit. C: 43,8 mg</p>	<p>- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *</p> <p>- Arroz - Feijão - Carne suína com legumes - Beterraba cozida - Mamão</p> <p>VCT: 201,5 kcal Prot.: 6,1 g Lip.: 6,6 g Carb.: 29,9 g Cálcio: 140,1 mg Ferro: 2,7 mg Vit. A: 154,8 mcg Vit. C: 37,1 mg</p>	<p>- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *</p> <p>- Arroz enriquecido - Feijão - Carne bovina com batatas - Brócolis e cenoura cozidos - Abacaxi</p> <p>VCT: 202,6 kcal Prot.: 6,1 g Lip.: 7,4 g Carb.: 28,7 g Cálcio: 154,0 mg Ferro: 2,8 mg Vit. A: 256,5 mcg Vit. C: 40,2 mg</p>
<p>- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *</p> <p>- Arroz - Feijão - Frango com molho de tomate - Brócolis e cenoura cozidos - Banana</p> <p>VCT: 204,6 kcal Prot.: 6,5 g Lip.: 6,5 g Carb.: 30,7 g Cálcio: 140,1 mg Ferro: 2,7 mg Vit. A: 191,7 mcg Vit. C: 27,4 mg</p>	<p>- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *</p> <p>- Arroz primavera - Feijão - Carne suína com cenoura - Chuchu cozido com ovos - Maçã</p> <p>VCT: 205,0 kcal Prot.: 7,0 g Lip.: 7,4 g Carb.: 28,1 g Cálcio: 141,3 mg Ferro: 2,7 mg Vit. A: 234,5 mcg Vit. C: 23,9 mg</p>	<p>- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *</p> <p>- Arroz - Feijão - Carne picada com abóbora - Brócolis e cenoura cozidos - Mamão</p> <p>VCT: 202,6 kcal Prot.: 6,1 g Lip.: 6,5 g Carb.: 30,5 g Cálcio: 146,2 mg Ferro: 2,7 mg Vit. A: 231,5 mcg Vit. C: 46,6 mg</p>	<p>- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *</p> <p>- Macarrão primavera - Feijão - Ovo cozido - Beterraba cozida - Manga</p> <p>VCT: 202,9 kcal Prot.: 7,1 g Lip.: 7,3 g Carb.: 27,9 g Cálcio: 147,1 mg Ferro: 2,9 mg Vit. A: 161,2 mcg Vit. C: 38,2 mg</p>	<p>- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *</p> <p>- Batata amassada - Feijão - Carne suína com legumes - Brócolis cozido - Laranja</p> <p>VCT: 202,1 kcal Prot.: 6,8 g Lip.: 7,8 g Carb.: 27,2 g Cálcio: 155,7 mg Ferro: 3,0 mg Vit. A: 179,4 mcg Vit. C: 40,4 mg</p>
<p>- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *</p> <p>- Arroz com frango - Feijão - Brócolis cozido</p>	<p>- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *</p> <p>- Arroz - Feijão - Batata, cenoura e</p>	<p>- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *</p> <p>- Arroz carreteiro - Feijão - Beterraba cozida</p>	<p>- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *</p> <p>- Arroz - Feijão - Carne bovina com</p>	<p>- Fórmula infantil (150 mL) <u>ou</u> leite UHT (180 mL)* * * * * *</p> <p>- Macarrão com molho de tomate</p>

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

- Melão	ovos cozidos - Couve-flor cozida - Morango	- Maçã	batatas - Brócolis cozida - Banana	- Feijão - Couve-flor cozida - Laranja
<i>VCT: 202,0 kcal</i> <i>Prot.: 7,2 g</i> <i>Lip.: 6,5 g</i> <i>Carb.: 29,5 g</i> <i>Cálcio: 151,7 mg</i> <i>Ferro: 3,0 mg</i> <i>Vit. A: 212,4 mcg</i> <i>Vit. C: 29,0 mg</i>	<i>VCT: 202,3 kcal</i> <i>Prot.: 6,0 g</i> <i>Lip.: 6,6 g</i> <i>Carb.: 30,4 g</i> <i>Cálcio: 141,3 mg</i> <i>Ferro: 2,8 mg</i> <i>Vit. A: 149,8 mcg</i> <i>Vit. C: 53,0 mg</i>	<i>VCT: 203,1 kcal</i> <i>Prot.: 6,2 g</i> <i>Lip.: 6,2 g</i> <i>Carb.: 31,3 g</i> <i>Cálcio: 135,8 mg</i> <i>Ferro: 2,7 mg</i> <i>Vit. A: 133,7 mcg</i> <i>Vit. C: 22,2 mg</i>	<i>VCT: 203,8 kcal</i> <i>Prot.: 6,1 g</i> <i>Lip.: 6,4 g</i> <i>Carb.: 31,5 g</i> <i>Cálcio: 141,1 mg</i> <i>Ferro: 2,7 mg</i> <i>Vit. A: 167,1 mcg</i> <i>Vit. C: 29,9 mg</i>	<i>VCT: 204,0 kcal</i> <i>Prot.: 5,8 g</i> <i>Lip.: 6,7 g</i> <i>Carb.: 31,0 g</i> <i>Cálcio: 147,4 mg</i> <i>Ferro: 2,8 mg</i> <i>Vit. A: 132,6 mcg</i> <i>Vit. C: 40,1 mg</i>

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