


 ESTADO DO RIO DE JANEIRO PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO SUBSECRETARIA PEDAGÓGICA COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		AGOSTO 02/08 a 06/08 16/08 a 20/08 30/08 a 03/09	SETEMBRO 13/09 a 17/09 27/09 a 01/10	 Nutricionista: Cláudia Orsini CRN: 95100257 Mat.: 38778-9						
Cardápio Creche - 2021 Modalidade de Ensino: Educação Infantil (1 a 3 anos)										
Dias/Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira					
Desjejum 7h	Suco de laranja com acerola Biscoito cream cracker	"Vitamina de frutas" (Leite enriquecido com banana e maçã)	Smoothie de maracujá Pão com requeijão	Suco de uva Sanduíche de queijo quente	Mingau de milho					
Refeição 10h	Omelete Gourmet (com tomate e requeijão) Batata sauté Arroz com vagem Feijão Sobremesa: Melancia	Frango guisado com abobrinha Farofa colorida nutritiva (cenoura, beterraba e cheiro verde) Arroz Feijão Sobremesa: Maçã	Carne cozida acebolada Couve à mineira Purê de batata doce Arroz Feijão Sobremesa: Mamão	Filé de frango grelhado ao molho de espinafre Salada de tomate e alface Arroz Feijão Sobremesa: Tangerina	Massa Italiana (Espaguete cremoso com carne desfiada e molho de abóbora) Chuchu Sauté Feijão Sobremesa: Banana					
Lanche 13h	Cookie de banana com aveia	Maracujá ao leite	Sorvete de Banana	Salada de frutas com iogurte	Vitamina de frutas					
Jantar 16h	Frango desfiado ao molho Aipim cozido Arroz Feijão Sobremesa: Tangerina	Sopa de feijão (músculo, massinha, batata e cenoura) Sobremesa: Salada de frutas	Bolinho de peixe Arroz com brócolis Feijão Sobremesa: Laranja lima	Carne ensopadinha com batata Salada de alface Arroz Feijão Sobremesa: Mamão	Cubos de frango com cheiro verde Couve flor refogada Arroz Feijão Sobremesa: Maçã					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)										
Energia (Kcal): 867,15										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
110,57	50,36	29,24	12,68	154,68	82,91	428,55	5,26	168,58	6,4	766,78

	ESTADO DO RIO DE JANEIRO PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO SUBSECRETARIA PEDAGÓGICA COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	AGOSTO 09/08 a 13/08 23/08 a 27/08	SETEMBRO 06/09 a 10/09 20/09 a 24/09		 Nutricionista: Cláudia Orsini CRN: 95100257 Mat.: 38778-9					
	Cardápio Creche - 2021 Modalidade de Ensino: Educação Infantil (1 a 5 anos)									
Dias/Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira					
Desjejum 7h	Suco Vitaminado (Mamão + Manga) Biscoito cream cracker	Mingau de milho	Maracujá ao leite Sanduíche de queijo	Suco de caju Pão com requeijão	logurte com Maçã					
Refeição 10h	Peixe a Moda Aipim Sauté Arroz com cenoura Feijão Sobremesa: Maçã	Macarrão ao molho branco com frango Salada de beterraba com cheiro verde Feijão Sobremesa: Melancia	Ovos mexidos com brócolis Legumes sauté (batata, cenoura e chuchu) Arroz Feijão Sobremesa: Tangerina	Carne de panela com agrião Inhame refogado Arroz Feijão Sobremesa: Banana	Ensopadinho de frango com abobrinha Polenta Arroz Feijão Sobremesa: Mamão					
Lanche 13h	logurte com frutas e aveia	Suco de melancia Biscoito cream cracker	Banana Assada	Leite com Abacate	Suco de laranja e beterraba					
Jantar 16h	Frango com molho de tomate Farofa de cebola Arroz Feijão Sobremesa: Laranja Lima	Carne desfiada de panela Batata doce sauté Arroz Feijão Sobremesa: Maçã	Creme de abóbora com carne e massinha Sobremesa: Mamão	Frango caipira com inhame Abobrinha refogada Arroz Feijão Sobremesa: Melancia	Torta cremosa com carne e batata Cenoura com brócolis Arroz Feijão Sobremesa: Tangerina					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)										
Energia (Kcal): 953,34										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
105,89	50,79	26,98	48,16	142,85	79,32	355,34	5,51	159,11	19,88	769,83