

CARDAPIO MENSAL - CMEI PIMPÃO - 2026

LANCHE DA TARDE

DIAS	PREPARAÇÕES	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª FEIRA	- MACARRÃO ou POLENTA e ARROZ + Molho de carne moída ou frango desfiado e legumes+ Verduras de folhas	Valor energético: 409cal. CHO: 64g. PTN:22,6g. LIP: 6,33g. VIT A- 133mcg. VIT C- 11,4mg. Ca: 44mg. Fe: 3,9mg.
3ª FEIRA	PEITO DE FRANGO EM CUBOS OU DESFIADO REFOGADO COM LEGUMES + Arroz + feijão + Salada + fruta	Valor energético: 418cal. CHO: 60,7g. PTN:23,3g. LIP: 9,46g. VIT A- 47mcg. VIT C- 15 mg. Ca: 63mg. Fe: 3,47mg.
	COXA E SOBRECOXA ASSADA E DESOSSADA + Arroz + feijão + Salada e/ou legumes + fruta	
	ARROZ COM FRANGO desfiado e legumes + Feijão + Salada + fruta	
	ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO em cubos (molho de tomate e leite) + Arroz+ Salada + fruta)	
4ª FEIRA	- Suco de polpa de frutas - TORTA(massa de liquidificador) com recheio de carne (carne moída ou frango desfiado) e legumes (milho, ervilha, cenoura ralada, abobrinha....) OU QUIBE assado OU PANQUECA de Carne ou frango OU ESFIRRA de carne moida ou frango	Valor energético: 394cal. CHO: 55g. PTN:19g. LIP: 11,6g. VIT A- 136mcg. VIT C- 17,11mg. Ca: 45mg. Fe: 2,25mg.
	- Leite com achocolatado - Bolo simples (fubá, cenoura, bolo branco, bolo de chocolate...) - Fruta	Valor energético: 428cal. CHO: 71,8g. PTN: 10,93g. LIP: 11,5g. VIT A- 38mcg. VIT C- 3,85mg. Ca: 48mg. Fe: 1,68mg.
5ª FEIRA	- CARNE COM LEGUMES (CARNE PANELA): Carne bovina (musculo em cubos) ou Carne suína (pernil em cubos) ou Carne moida com legumes (tomate, cenoura, abobrinha, mandioca...) + Arroz + Feijão + Verduras	Valor energético: 418cal. CHO: 60,7g. PTN:23,3g. LIP: 9,46g. VIT A- 47mcg. VIT C- 15 mg. Ca: 63mg. Fe: 3,47mg.
	- FEIJOADINHA (feijão preto ou marrom com carne suína e calabresa-1x ao mês) - Arroz - Verduras e legumes - Farofa	Valor energético: 400cal. CHO: 52g. PTN:14g. LIP: 15g. VIT A- 47mcg. VIT C- 15 mg. Ca: 59mg. Fe: 3,3mg.
6ª FEIRA	Suco de polpa + pao de leite com molho de carne moida ou patê de frango (2x ao mês)	Valor energético: 396cal. CHO: 60,2g. PTN:23g. LIP: 9,4g. VIT A- 47mcg. VIT C- 15 mg. Ca: 38mg. Fe: 2,3mg.
	Suco de polpa + pão de leite com molho de salsicha (1x a cada 2 meses)	Valor energético: 405cal. CHO: 56,9g. PTN:10,5g. LIP:13,45g. VIT A- 15,5mcg. VIT C- 8,1 mg. Ca: 49,5mg. Fe: 1,15mg.
	Leite batido com fruta + pão de leite com apres. e mussarela ou mortadela + fruta (1x ao mês)	Valor energético: 401 cal. CHO: 60,25g. PTN: 14,9g. LIP: 11,65g. VIT A- 48,7mcg. VIT C- 9,04mg. Ca: 137mg. Fe: 2,17mg.
	Leite batido com fruta + pão de leite com maionese caseira de ovo cozido ou requeijão caseiro + fruta (1x ao mês)	Valor energético: 391 cal. CHO: 65g. PTN: 13,61g. LIP: 9,32g. VIT A- 190mcg. VIT C- 3,86mg. Ca: 66mg. Fe: 1,94mg.

Fernanda Pirola Moura - Nutricionista

Consulte autenticidade do arquivo através do QR Code, ou copie e cole o link no navegador:
<https://ribeiraclaro.eloweb.net/protocolo/consulta-autenticidade?identificador=a9f6f47c-520f-49d2-8611-d57df4f7ac2d>

