

CARDÁPIOS ESCOLAS – FEVEREIRO/ MARÇO - 2020

DO DIA 06/02/2020 - 5ª F ATÉ 25/03/2020 - 4ª F. TOTAL DE 32 DIAS

2ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), angú (fubá 10g) baiano com molho de carne moída (30g), tomate (10g), cebola (5g), extrato (10g) e legumes: cenoura (10g), batata (10g).

Sobremesa: 1 laranja (100g).

3ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), repolho (50g) refogado com carne moída (30g), tomate (10g), cebola (5g), angú (fubá 10g), salada de beterraba ralada CRUA (10g).

Sobremesa: 1 banana (100G).

4ª FEIRA – Arroz (50g) com brócolis(10g), feijão (15g), chuchu (50g) refogado com carne de porco em cubos (30g), tomate (10g), cebola (5g), salada de alface (10g).

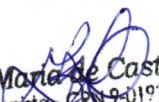
Sobremesa: 1 laranja(100G).

5ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), frango (30g) com quiabo (50g), tomate (10g), cebola (5g), couve refogada (10g), angú (fubá 10g).

Sobremesa: 1 banana (100G).

6ª FEIRA – Arroz colorido (50g) com frango desfiado (30g), tomate (10g), cebola (5g), ovos cozidos (1/8 un), cenoura (10g), banana da terra cozida (30g).

Sobremesa: 1 laranja (100G).


Enoe Maria de Castro
Nutricionista - CRN 9-0192
Prefeitura Municipal de Mirai

CARDÁPIOS CRECHES - FEVEREIRO/ MARÇO - 2020

DO DIA 03/02/2020 - 5ª F ATÉ 25/03/2020 - 4ª F. TOTAL DE 35 DIAS

2ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), angú (fubá 10g) baiano com molho de carne moída (30g), tomate (10g), cebola (5g), extrato (10g) e legumes: cenoura (10g), batata (10g).

Sobremesa: 1 laranja (100g).

3ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), repolho (50g) refogado com carne moída (30g), tomate (10g), cebola (5g), angú (fubá 10g), salada de beterraba ralada CRUA (10g).

Sobremesa: 1 banana (100G).

4ª FEIRA – Arroz (50g) com brócolis (10g), feijão (15g), chuchu (50g) refogado com carne de porco em cubos (30g), tomate (10g), cebola (5g), salada de alface (10g).

Sobremesa: 1 laranja(100G).

5ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), frango (30g) com quiabo (50g), tomate (10g), cebola (5g), couve refogada (10g), angú (fubá 10g).

Sobremesa: 1 banana (100G).

6ª FEIRA – Arroz colorido (50g) com frango desfiado (30g), tomate (10g), cebola (5g), ovos cozidos (1/8 un), cenoura (10g), banana da terra cozida (30g).

Sobremesa: 1 laranja (100G).


Enoe Maria de Castro
Nutricionista - CRN 9-0193
Prefeitura Municipal de Mirai

CARDÁPIOS CRECHES -FEVEREIRO/MARÇO - 2020

JANTAR

DO DIA 03/02/2020 - 5ª F ATÉ 25/03/2020 - 4ª F. TOTAL DE 35 DIAS

2ª FEIRA – Canjiquinha (20g) com carne de boi (30g) e legumes: tomate (10g), cebola (05g), batata (20g), cenoura (10g), chuchu (10g).

3ª FEIRA – Sopa de fubá (20g) com carne de boi (30g), tomate (10g), cebola (05g), couve (10g), ovos (1/8 UN).

4ª FEIRA – Sopa de macarrão (40g), com frango (30g) e legumes: tomate (10g), cebola (05g), batata (20g), cenoura (10g), chuchu (10g).

5ª FEIRA – Canjiquinha (20g) com carne de boi (30g) e legumes: tomate (10g), cebola (05g), batata (20g), cenoura (10g), chuchu (10g).

6ª FEIRA – Canja de arroz (40g) com frango (30g) e legumes: tomate (10g), cebola (05g), batata (20g), cenoura (10g), chuchu (10g).

Canjiquinha – 2ªf + 5ªf – 2x/s - 14x

Fubá – 3ªf – 1x/s – 7x

Macarrão – 4ªf – 1x/s – 7x

Arroz – 6ªf – 1x/s - 7x

Tomate (10g) – 2ª a 6ª - 5x/s

Cebola (05g) - 2ª a 6ª - 5x/s

Batata Inglesa (20g) – 2ª + 4ª + 5ª + 6ª – 4x/s

Cenoura (10g) – 2ª + 4ª + 5ª + 6ª – 4x/s

Chuchu (10g) - 2ª + 4ª + 5ª + 6ª – 4x/s

Carne de boi (30g) – 2ª + 3ª + 5ª - 3x/s

Frango (30g) – 4ª + 6ª – 2x/s

Ovos – 3ªf - 1x/s

Couve – 3ªf – 1x/


Enoe Maria de Castro
Nutricionista - CRM 9-0193
Prefeitura Municipal de Mirai