

CARDÁPIOS ESCOLAS – NOVEMBRO/DEZEMBRO – 2019

DO DIA 31/10/2019 - 5ªF ATÉ 18/12/2019 - 4ªF. TOTAL DE 33 DIAS

2ª FEIRA – Macarronada (40g) com molho de carne moída (30g), extrato (10g), tomate (10g), cebola (05g), batata (10g), cenoura (10g), tutu de feijão (15g), farinha (10g) com ovo cozido (1/8 UN).

Sobremesa: 1 banana (100G).

3ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), batata inglesa (50g) com carne de porco em cubos (30g), tomate (10G), cebola (05g), angú-fubá (10g), couve refogada (10g).

Sobremesa: 1 laranja (100G).

4ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), chuchu refogado com carne de porco (30g), tomate (10g), cebola (05g), salada de beterraba ralada crua (10g) e alface (10g).

Sobremesa: 1 banana (100G).

5ª FEIRA – Arroz colorido (50g) com frango desfiado (30g), tomate (10g), cebola (05g), cenoura (10g), ovos cozidos (1/8 UN), feijão (15g), salada de alface (10g).

Sobremesa: 1 laranja (100G).

6ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), cenoura (50g) com carne moída (30g), tomate (10g), cebola (05g), angú-fubá (10g).

Sobremesa: 1 banana (100G).


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

CARDÁPIOS CRECHES – NOVEMBRO/DEZEMBRO – 2019

DO DIA 31/10/2019 - 5ªF ATÉ 18/12/2019 - 4ªF. TOTAL DE 33 DIAS

2ª FEIRA – Macarronada (40g) com molho de carne moída (30g), extrato (10g), tomate (10g), cebola (05g), batata (10g), cenoura (10g), tutu de feijão (15g), farinha (10g) com ovo cozido (1/8 UN).

Sobremesa: 1 banana (100G).

3ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), batata inglesa (50g) com carne de boi em cubos (30g), tomate (10G), cebola (05g), angú-fubá (10g), couve refogada (10g).

Sobremesa: 1 laranja (100G).

4ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), chuchu (50g) refogado com carne de boi (30g), tomate (10g), cebola (05g), salada de beterraba ralada crua (10g) e alface (10g).

Sobremesa: 1 banana (100G).

5ª FEIRA – Arroz colorido (50g) com frango desfiado (30g), tomate (10g), cebola (05g), cenoura (10g), ovos cozidos (1/8 UN), feijão (15g), salada de alface (10g).

Sobremesa: 1 laranja (100G).

6ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), cenoura (50g) com carne moída (30g), tomate (10g), cebola (05g), angú-fubá (10g).

Sobremesa: 1 banana (100G).


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

CARDÁPIOS JANTAR CRECHES

NOVEMBRO/DEZEMBRO - 2019

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

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

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

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

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

JANTAR – CRECHE – NOVEMBRO/DEZEMBRO 2019

CANJIQUEINHA – 2ª + 5ª – 2X/S – 15X

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 (10G) – 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/S


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

*** NÃO TEM CARNE MOÍDA NO JANTAR DAS CRECHES ESSE MÊS.**