

CARDÁPIOS ESCOLAS - AGOSTO/ SETEMBRO - 2019
DO DIA 29/07/2019 - 2ª F ATÉ 11/09/2019 - 4ª F. TOTAL DE 33 DIAS
10/08/2019 - SÁBADO LETIVO

2ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), abóbora (50g) refogada com carne moída (30g), tomate (10g), cebola (5g), angu - fubá (10g).

Sobremesa: 1 banana (100g).

3ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), batata (50g) e cenoura (30g) com frango (30g), tomate (10g), cebola (5g). salada de alface (10g).

Sobremesa: 1 laranja (100G).

4ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g) tropeiro, farinha (10g) com carne de boi em cubos (30g), ovos cozidos (1/8 UN), couve (10g), tomate (10g), cebola (5g).


Sobremesa: 1 banana(100G).

5ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), repolho (50g) refogado com carne moída (30g), tomate (10g), cebola (05g), angu - fubá (10g), salada de beterraba cozida (10g) .

Sobremesa: 1 laranja (100G).

6ª FEIRA – Macarronada (40g) com molho de carne moída (30g), extrato (10g), tomate (10g), cebola (5g), tutu de feijão (15g), farinha (5g), ovos cozidos (1/8 UN).

Sobremesa: 1 banana (100G).


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

CARDÁPIOS CRECHES – AGOSTO/ SETEMBRO - 2019
DO DIA 29/07/2019 - 2ª F ATÉ 11/09/2019 - 4ª F. TOTAL DE 33 DIAS
10/08/2019 – SÁBADO LETIVO

2ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), abóbora (50g) refogada com carne moída (30g), tomate (10g), cebola (5g), angu - fubá (10g).

Sobremesa: 1 banana (100g).

3ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), batata (50g) e cenoura (30g) com frango (30g), tomate (10g), cebola (5g).

Sobremesa: 1 laranja (100G).

4ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), repolho (50g) refogado com carne moída (30g), tomate (10g), cebola (05g), angu – fubá (10g), salada de beterraba cozida (10g).

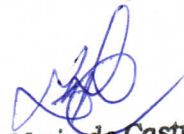
Sobremesa: 1 banana(100G).

5ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g) tropeiro, farinha (10g) com carne de boi em cubos (30g), ovos cozidos (1/8 UN), couve (10g), tomate (10g), cebola (5g).

Sobremesa: 1 laranja (100G).

6ª FEIRA – Macarronada (40g) com molho de carne moída (30g), extrato (10g), tomate (10g), cebola (5g), tutu de feijão (15g), farinha (5g), ovos cozidos (1/8 UN), salada de alface (10g).

Sobremesa: 1 banana (100G).


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

CARDÁPIOS CRECHES - AGOSTO/SETEMBRO - 2019

JANTAR

DO DIA 29/07/2019 - 2ª F ATÉ 11/09/2019 - 4ª F. TOTAL DE 33 DIAS

10/08/2019 - SÁBADO LETIVO

2ª FEIRA - Sopa de macarrão (40g) com frango (30g) e legumes: tomate (10g), cebola (05g), batata (20g), cenoura (10g).

3ª FEIRA - Canjiquinha (20g) com carne de boi (30g) e legumes: tomate (10g), cebola (05g), batata (20g), cenoura (10g).

4ª FEIRA - Sopa de inhame (50g), com carne de boi (30g), tomate (10g), cebola (05g).

5ª FEIRA - Canja de arroz (40g), com frango desfiado (30g) e legumes: tomate (10g), cebola (05g), batata (20g), cenoura (10g).

6ª FEIRA - Mingau de fubá (20g) com carne moída (30g) e legumes: tomate (10g), cebola (05g), batata (20g), cenoura (10g), ovos (1/2 UN), couve (10g).

Macarrão - 2ªf - 1x/s - 7x

Arroz - 5ªf - 1x/s - 6x

Canjiquinha - 3ªf - 1x/s - 7x

Fubá 6ªf - 1x/s - 6x

Inhame - 4ª f 1x/s 7x

Carne de boi - 3ªf + 4ªf - 2x/s

Frango - 2ªf + 5ªf - 2x/s

Carne moída 6ªf- 1x/s

Tomate - 5x/s

Cebola (5g) - 5x/s

Cenoura (10g) - 4x/s

Batata (20g) - 4x/s

Ovos - 6ªf 1x/s

Couve - 6ªf - 1x/s


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