

CARDÁPIOS ESCOLAS – SETEMBRO/OUTUBRO – 2019

DO DIA 12/09/2019 - 5ªF ATÉ 30/10/2019 - 4ªF. TOTAL DE 30 DIAS

21/09/2019 – SÁBADO LETIVO

14 a 18/10 - 2019 - RECESSO

2ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), angu baiano (fubá 10g) com molho de carne moída (30g), tomate (10g), cebola (05g), extrato (10g).

Sobremesa: 1 banana (100G).

3ª FEIRA – Arroz colorido (50g) com frango desfiado (30g), tomate (10g), cebola (05g), cenoura (10g), ovos cozidos(1/8UN). Feijão (15g), salada de alface (10G) e beterraba RALADA CRUA (10G)

Sobremesa: 1 laranja (100G).

4ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), inhame (50g), com carne de porco em cubos (30g), tomate (10g), cebola (05g), couve refogada (10g).

Sobremesa: 1 banana (100G).

5ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), abobora (50g) refogada com carne moída (30g), tomate (10g), cebola (05), angú (10g).

Sobremesa: 1 laranja (100G).

6ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), mandioca (50g) refogada com carne de porco em cubos(30g), tomate (10g), cebola (05), angú (10g).

Sobremesa: 1 banana (100G).


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

CARDÁPIOS CRECHES – SETEMBRO/OUTUBRO – 2019

DO DIA 12/09/2019 - 5ªF ATÉ 30/10/2019 - 4ªF. TOTAL DE 30 DIAS

21/09/2019 – SÁBADO LETIVO

14 a 18/10 - 2019 - RECESSO

2ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), angu baiano (fubá 10g) com molho de carne moída (30g), tomate (10g), cebola (05g), extrato (10g), cenoura refogada (50g).

Sobremesa: 1 banana (100G).

3ª FEIRA – Arroz colorido (50g) com frango desfiado (30g), tomate (10g), cebola (05g), cenoura (10g), ovos cozidos(1/8UN). Feijão (15g), salada de alface (10G) e beterraba RALADA CRUA (10G)

Sobremesa: 1 laranja (100G).

4ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), inhame (50g), com carne de boi em cubos (30g), tomate (10g), cebola (05g), couve refogada (10g), angú (10g)

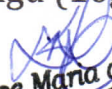
Sobremesa: 1 banana (100G).

5ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), abobora (50g) refogada com carne moída (30g), tomate (10g), cebola (05), angú (10g), couve (10g) refogada.

Sobremesa: 1 laranja (100G).

6ª FEIRA – Arroz (50g), feijão (15g), mandioca (50g) refogada com carne de boi em cubos (30g), tomate (10g), cebola (05), angú (10g), alface (10g).

Sobremesa: 1 banana (100G).


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

CARDÁPIOS JANTAR CRECHES

SETEMBRO/OUTUBRO - 2019

2ª FEIRA – SOPA DE FUBÁ (20G) COM CARNE DE BOI (30G), TOMATE (10G), CEBOLA (05G), COUVE (10 G), OVOS COZIDOS (1/2 UN).

3ª FEIRA – CANJA DE ARROZ (40G) COM FRANGO DESFIADO (30G) E LEGUMES: TOMATE (10G), CEBOLA (05G), BATATA (20G), CENOURA (10G).

4ª FEIRA – SOPA DE FUBÁ (20G) COM CARNE DE BOI (30G), TOMATE (10G), CEBOLA (05G), COUVE (10 G), OVOS COZIDOS (1/2 UN).

5ª FEIRA – CANJIQUINHA (20G) COM CARNE DE BOI (30) E LEGUMES: TOMATE (10G), CEBOLA (05G), BATATA (20G), CENOURA (10G).

6ª FEIRA – SOPA DE MACARRÃO (40G) COM FRANGO (30G) E LEGUMES: TOMATE (10G), CEBOLA (05G), BATATA (20G), CENOURA (10G).

JANTAR – CRECHE – SETEMBRO/OUTUBRO 2019

MACARRÃO – 6ªF – 1X/S – 6X

ARROZ – 3ª – 1X/S – 6X

CANJIQUINHA – 5ªF – 1X/S – 6X

FUBÁ – 2ª + 4ªF – 2X/S – 12X

CARNE DE BOI – 2ª + 4ª + 5ª – 3X/S

FRANGO – 3ªF + 6ªF – 2X/S

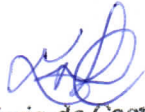
TOMATE – 5X/S

CEBOLA (5G) – 5X/S

CENOURA (10G) – 3ªF + 5ªF + 6ªF - 3X/S

BATATA (20G) – 3ªF + 5ªF + 6ªF - 3X/S

MANDIOCA – 2ª F – 1X/S – 6X


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

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