

Cardápio 2º semestre — Creche Girassol			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1 20/07 — 24/07					
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>											
Refeição	Segunda 20/07 Recesso Escolar aos Estudantes	Terça 21/07	Quarta 22/07	Quinta 23/07	Sexta 24/07						
Café da Manhã 07h30min	—	Leite Puro Leite de Vaca Integral Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	Suco de manga Polpa de Manga, Açúcar Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Vitamina de banana com cacau e aveia L T Aveia Flocos, Banana Nanica, Cacau, Leite de Vaca Integral, Açúcar Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau Cacau, Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal						
Fruta 08h45 / 13h30	—	Banana nanica Banana Nanica	Uva Uva Itália	Poncã/Mexerica Poncã	Melancia Melancia						
Almoço 10h00min	—	Salada de alface com repolho roxo Alface Lisa, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Purê de batata L Batata Inglesa, Leite de Vaca Integral, Sal, Margarina, Orégano Seco	Vinagrete Cebola, Tomate, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª Alho, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja Abóbora Cabotiá Cozida Abóbora Cabotiá	Salada de pepino e cenoura ralada Cenoura, Pepino Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne suína de panela Alho, Cebola, Salsa, Limão Tahiti, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína Batata doce cozida Batata Doce	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cenoura, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Quiabo Refogado Alho, Cebola, Quiabo, Sal, Óleo de Soja						
Complemento 13h30	—	—	Mingau de aveia com banana L T Aveia Flocos, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral	Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	—						
Jantar 15h30min	—	Salada couve com tomate Couve Manteiga, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Carne suína com legumes (cenoura, batata, abóbora cabotiá) Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Pimentão, Abóbora Cabotiá, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína	Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Salsa, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Sal, Óleo de Soja	Salada de repolho verde e roxo Repolho Verde, Repolho Roxo, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Ovo Mexido O Cebola, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja Cenoura e Vagem refogada Cebola, Cenoura, Vagem, Óleo de Soja	Sopa de peito de frango com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Pimentão, Repolho Verde, Peito de Frango, Óleo de Soja						
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.					
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET					
Energia	673 kcal		Ferro	3.7 mg		Carboidratos	58.9%				
Carboidratos	99.0 g		Vit. A	66 mcg		Proteínas	17.0%				
Proteínas	28.5 g		Vit. C	28.8 mg		Lipídios	24.6%				
Lipídios	18.4 g		Cálcio	176 mg		Açúcar Adic.	0.0%				
Fibra Alimentar	9.2 g					Energia Total	673 kcal				

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda27/07	Terça28/07	Quarta29/07	Quinta30/07	Sexta31/07
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Suco de abacaxi com maçã Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Vitamina de Goiaba L Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Polpa de Goiaba Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica	Goiaba Goiaba Vermelha com Casca	Melancia Melancia	Mamão Mamão Formosa
Almoço 10h00min	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Alho, Cebola, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal Batata inglesa cozida Batata Inglesa, Sal	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Alho, Cebola, Salsa, Sal, Óleo de Soja Lentilha com batata Alho, Batata Inglesa, Cebola, Lentilha, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Óleo de Soja	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Carne suína de panela Alho, Cebola, Salsa, Limão Tahiti, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína Mandioca cozida Mandioca, Sal	Sopa de Feijão com legumes, peito de frango e macarrão T Macarrão Trigo, Abobrinha Verde, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Peito de Frango, Feijão Carioca	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Chuchu, Salsa, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Bobó de frango L Milho Verde Enlatado Drenado, Alho, Cebola, Mandioca, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Sal, Colorau
Complemento 13h30	Leite Puro L Leite de Vaca Integral	—	Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	—	Banana maçã Banana Maçã
Jantar 15h30min	Salada de repolho com cenoura Cenoura, Repolho Verde, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho com chuchu Alho, Cebola, Chuchu, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau	Salada de Brócolis e Chuchu cozido Brócolis, Chuchu Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª com cebola e tomate Cebola, Tomate, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja Abóbora paulista refogada Abobrinha Verde, Cebola, Óleo de Soja	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Risoto de peito de frango com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cebola, Cenoura, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Óleo de Soja, Colorau Farofa de beterraba T Alho, Beterraba, Cebola, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja	Salada de Acelga, Beterraba e Cenoura Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Farofa de Fígado e Ovos O T Alho, Cebola, Farinha de Mandioca Torrada, Carne Bovina Fígado, Ovo de Galinha, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Sal, Óleo de Soja, Pimenta de Cheiro Repolho refogado Cebola, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja	Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Sem Gordura, Sal

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	680 kcal	Ferro	3.9 mg	Carboidratos	60.1%
Carboidratos	102.2 g	Vit. A	459 mcg	Proteínas	17.2%
Proteínas	29.2 g	Vit. C	54.4 mg	Lipídios	23.3%
Lipídios	17.6 g	Cálcio	198 mg	Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	10.5 g			Energia Total	680 kcal

Cardápio 2º semestre — Creche Girassol

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 303/08 — 07/08

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo *CRN 1/5003*, Vania Haraki *CRN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CRN 1/27348*, Wender Jr. de Deus Silva *CRN 1/21378*

Refeição	Segunda03/08	Terça04/08	Quarta05/08 Aniversário do Município	Quinta06/08	Sexta07/08
Café da Manhã07h30min	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Vitamina de cupuaçu L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Polpa de Cupuaçu Pão CQ com requeijão caseiro L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Margarina	—	Suco de acerola com cenoura Cenoura, Polpa de Acerola, Açúcar Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal
Fruta08h45 / 13h30	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	—	Melancia Melancia	Manga Manga Tommy Atkins
Almoço10h00min	Salada de repolho com cenoura Cenoura, Repolho Verde, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne moída ao molho com ervilha seca Alho, Cebola, Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Ervilha Enlatada Drenada	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Couve refogada Cebola, Couve Manteiga, Sal, Óleo de Soja	—	Salada de Cenoura e Vagem cozida Cenoura, Vagem, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Escondidinho de Frango L Alho, Batata Inglesa, Cebola, Tomate, Manteiga com Sal, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Sal, Pimenta de Cheiro	Vinagrete Cebola, Tomate, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Abóbora Cabotiá, Alho, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Feijão Preto, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína Farofa de cenoura Cebola, Cenoura, Farinha de Mandioca, Sal, Óleo de Soja
Complemento13h30	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	—	—	—	—
Jantar15h30min	Salada de repolho roxo com cenoura ralada Cenoura, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne bovina moída com abóbora paulista e abobrinha verde Abobora Pescoco, Abobrinha Verde, Alho, Cebola, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído Macarrão caracol T Macarrão Trigo, Sal, Óleo de Soja	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Dueto de carne suína Alho, Batata Doce, Cebola, Pimentão, Salsa, Sal, Carne Suína	—	Salada de pepino Pepino, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª com cebola e tomate Cebola, Tomate, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja Abóbora Cabotiá Cozida Abóbora Cabotiá	Sopa de peito de frango com legumes e canjiquinha Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Peito de Frango, Canjiquinha de Milho (quirerinha), Sal

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | CRECHE (1 A 3 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

626 kcal

Carboidratos

99.5 g

Proteínas

26.8 g

Lipídios

13.9 g

Fibra Alimentar

8.6 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

3.4 mg

Vit. A

57 mcg

Vit. C

32.9 mg

Cálcio

138 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

63.6%

Proteínas

17.1%

Lipídios

20.0%

Açúcar Adic.

0.0%

Energia Total

626 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 10/08	Terça 11/08	Quarta 12/08	Quinta 13/08	Sexta 14/08
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Suco de manga Polpa de Manga, Açúcar	Vitamina de Maracujá com banana L Banana Nanica, Polpa de Maracujá, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica	Melancia Melancia	Uva Uva Itália	Laranja Laranja Pêra
Almoço 10h00min	Salada de repolho com cenoura Cenoura, Repolho Verde, Sal, Vinagre Tinto	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Salada couve com tomate Couve Manteiga, Tomate, Sal, Vinagre Tinto	Salada de repolho roxo com cenoura ralada Cenoura, Repolho Roxo	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja
	Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja	Iscas de fígado acebolado Alho, Cebola, Salsa, Carne Bovina Fígado, Sal, Óleo de Soja	Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja	Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja	Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja
	Carne bovina moída ao molho Alho, Cebola, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal	Batata doce cozida Batata Doce	Peito de frango ao molho com cenoura ralada Alho, Cebola, Cenoura, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau	Ovo Mexido O Cebola, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Peito de frango com abóbora cabotiá e batata inglesa Alho, Batata Inglesa, Cebola, Tomate, Peito de Frango, Abóbora Cabotiá, Óleo de Soja
	Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Sal, Óleo de Soja	Quiabo Refogado Alho, Cebola, Quiabo, Sal, Óleo de Soja	Polenta Fubá de Milho, Sal, Óleo de Soja	Legumes refogados Abobrinha Verde, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Salsa, Sal, Óleo de Soja	
Complemento 13h30	Leite Puro L Leite de Vaca Integral	—	—	Banana maçã Banana Maçã	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico
Jantar 15h30min	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco	Salada de pepino e cenoura ralada Cenoura, Pepino	Salada de brócolis e tomate Brócolis, Tomate, Sal, Vinagre Branco	Sopa de carne bovina moída com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Abobora Paulista, Batata Inglesa, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Carne Bovina Acém Moído, Pimenta de Cheiro
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	
	Iscas de Carne bovina de 1ª acebolado Cebola, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja	Strogonoff de peito de Frango com legumes L Amido de Milho, Milho Verde Enlatado Drenado, Abobrinha Verde, Beterraba, Cenoura, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Sal, Óleo de Soja	Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja	Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja	
	Lentilha com batata Alho, Batata Inglesa, Cebola, Lentilha, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Óleo de Soja		Ragu de Carne Suína Alho, Cebola, Cenoura, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Limão Tahiti, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína	Carne bovina moída ao molho Alho, Cebola, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal	
			Purê de batata L Batata Inglesa, Leite de Vaca Integral, Sal, Margarina, Orégano Seco	Mandioca cozida Mandioca, Sal	

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.			
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia	683 kcal	Ferro	3.9 mg	Carboidratos	59.4%		
Carboidratos	101.4 g	Vit. A	704 mcg	Proteínas	16.7%		
Proteínas	28.5 g	Vit. C	45.9 mg	Lipídios	24.4%		
Lipídios	18.5 g	Cálcio	199 mg	Açúcar Adic.	0.0%		
Fibra Alimentar	9.1 g			Energia Total	683 kcal		

Cardápio 2º semestre — Creche Girassol				SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT		Semana 517/08 — 21/08					
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja							Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>				
Refeição	Segunda17/08		Terça18/08		Quarta19/08		Quinta20/08		Sexta21/08		
Café da Manhã07h30min	Leite Puro L Leite de Vaca Integral		Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral		Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água		Vitamina de banana e mamão L T Aveia Flocos, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Açúcar, Mamão Formosa		Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral		
	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata		Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja		Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal		
Fruta08h45 / 13h30	Melão Melão		Banana nanica Banana Nanica		Melancia Melancia		Maçã Maçã Fuji		Mamão Mamão Formosa		
Almoço10h00min	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate		Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco		Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto		Salada de repolho verde e roxo Repolho Verde, Repolho Roxo, Vinagre		Salada de brócolis e cenoura cozida Brócolis, Cenoura, Sal, Vinagre Branco		
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz caipira com carne suína Arroz Tipo 1, Milho Verde, Alho, Cebola, Tomate, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Carne Suína		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		
	Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja		Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja		Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja		Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja		Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja		
	Carne bovina moída com cenoura e chuchu Alho, Cebola, Cenoura, Chuchu, Carne Bovina Acém Moído, Óleo de Soja		Batata doce cozida Batata Doce		Peito de frango ao molho com cenoura ralada Alho, Cebola, Cenoura, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau		Isclas de Carne bovina de 1ª acebolado Cebola, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja		Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau		
					Batata inlgesa cozida Batata Inglesa, Sal		Abóbora paulista refolgada Abobrinha Verde, Cebola, Óleo de Soja		Purê de mandioca L Mandioca, Leite de Vaca Integral, Sal, Margarina, Orégano Seco		
Complemento13h30	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		—		—		Banana maçã Banana Maçã		Mingau de aveia com maçã L T Aveia Flocos, Maçã Fuji, Leite de Vaca Integral		
Jantar15h30min	Salada de pepino e cenoura ralada Cenoura, Pepino		Vinagrete Cebola, Tomate, Vinagre Branco		Salada acelga e cenoura Acelga, Cenoura, Vinagre		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Sem Gordura, Sal		
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Feijoada de carne suína com legumes Abóbora Cabotiá, Alho, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Feijão Preto, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína				
	Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja		Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja		Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja		Couve refogada Cebola, Couve Manteiga, Sal, Óleo de Soja				
	Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau		Polenta recheada Fubá de Milho, Alho, Cebola, Cenoura, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal		Carne moída ao molho com ervilha fresca Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Ervilha em Vagem		Farofa de cenoura com aveia T Aveia Flocos, Alho, Cebola, Cenoura, Farinha de Mandioca Torrada				
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)							* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.				
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET					
Energia686 kcal			Ferro3.9 mg			Carboidratos61.5%					
Carboidratos105.4 g			Vit. A53 mcg			Proteínas17.0%					
Proteínas29.1 g			Vit. C101.1 mg			Lipídios22.4%					
Lipídios17.1 g			Cálcio182 mg			Açúcar Adic.0.0%					
Fibra Alimentar10.5 g						Energia Total686 kcal					

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda24/08	Terça25/08	Quarta26/08	Quinta27/08	Sexta28/08
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	logurte Natural com Manga L Polpa de Manga, logurte Natural, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	Suco de goiaba Açúcar, Água, Polpa de Goiaba Farofa de Ovo O T L T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Vitamina de banana com cacau e aveia L T Aveia Flocos, Banana Nanica, Cacau, Leite de Vaca Integral, Açúcar Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	Manga Manga Tommy Atkins	Laranja Laranja Pêra	Melancia Melancia
Almoço 10h00min	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne moída ao molho com ervilha fresca Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Ervilha em Vagem Polenta Fubá de Milho, Sal, Óleo de Soja	Salada de alface com repolho roxo Alface Lisa, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Purê de batata L Batata Inglesa, Leite de Vaca Integral, Sal, Margarina, Orégano Seco	Vinagrete Cebola, Tomate, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª Alho, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja Abóbora Cabotiá Cozida Abóbora Cabotiá	Salada de pepino e cenoura ralada Cenoura, Pepino Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne suína de panela Alho, Cebola, Salsa, Limão Tahiti, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína Batata doce cozida Batata Doce	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cenoura, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Quiabo Refogado Alho, Cebola, Quiabo, Sal, Óleo de Soja
Complemento 13h30	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	—	—	Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	—
Jantar 15h30min	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne bovina moída com abóbora paulista Abobora Paulista, Alho, Carne Bovina Acém Moído, Óleo de Soja Mandioca cozida Mandioca, Sal	Salada couve com tomate Couve Manteiga, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Carne suína com legumes (cenoura, batata, abóbora cabotiá) Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Pimentão, Abóbora Cabotiá, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína	Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Salsa, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Sal, Óleo de Soja	Salada de repolho verde e roxo Repolho Verde, Repolho Roxo, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Ovo Mexido O Cebola, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja Cenoura e Vagem refogada Cebola, Cenoura, Vagem, Óleo de Soja	Sopa de peito de frango com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Pimentão, Repolho Verde, Peito de Frango, Óleo de Soja

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	702 kcal	Ferro	3.7 mg	Carboidratos	60.3%
Carboidratos	105.8 g	Vit. A	72 mcg	Proteínas	16.3%
Proteínas	28.6 g	Vit. C	46.6 mg	Lipídios	23.9%
Lipídios	18.7 g	Cálcio	168 mg	Açúcar Adic.	0.6%
Fibra Alimentar	9.8 g			Energia Total	702 kcal

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 31/08	Terça 01/09	Quarta 02/09	Quinta 03/09	Sexta 04/09
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Suco de abacaxi com maçã Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Vitamina de Goiaba L Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Polpa de Goiaba Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica	Goiaba Goiaba Vermelha com Casca	Melancia Melancia	Mamão Mamão Formosa
Almoço 10h00min	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Alho, Cebola, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal Batata inglesa cozida Batata Inglesa, Sal	Vinagrete Cebola, Tomate, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Alho, Cebola, Salsa, Sal, Óleo de Soja Lentilha com batata Alho, Batata Inglesa, Cebola, Lentilha, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Óleo de Soja	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Carne suína de panela Alho, Cebola, Salsa, Limão Tahiti, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína Mandioca cozida Mandioca, Sal	Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Sem Gordura, Sal	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Chuchu, Salsa, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Bobó de frango L Milho Verde Enlatado Drenado, Alho, Cebola, Mandioca, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Sal, Colorau
Complemento 13h30	Leite Puro L Leite de Vaca Integral	—	Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	—	Banana maçã Banana Maçã
Jantar 15h30min	Salada de repolho com cenoura Cenoura, Repolho Verde, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho com chuchu Alho, Cebola, Chuchu, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau	Salada de Brócolis e Chuchu cozido Brócolis, Chuchu Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Isas de Carne bovina de 1ª com cebola e tomate Cebola, Tomate, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja Abóbora paulista refogada Abobrinha Verde, Cebola, Óleo de Soja	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Risoto de peito de frango com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cebola, Cenoura, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Óleo de Soja, Colorau Farofa de beterraba T Alho, Beterraba, Cebola, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja	Salada de Acelga, Beterraba e Cenoura Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Farofa de Fígado e Ovos O T Alho, Cebola, Farinha de Mandioca Torrada, Carne Bovina Fígado, Ovo de Galinha, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Sal, Óleo de Soja, Pimenta de Cheiro Quiabo Refogado Alho, Cebola, Quiabo, Sal, Óleo de Soja	Sopa de Feijão com legumes, peito de frango e macarrão T Macarrão Trigo, Abobrinha Verde, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Peito de Frango, Feijão Carioca

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	676 kcal	Ferro	3.9 mg	Carboidratos	60.5%
Carboidratos	102.3 g	Vit. A	449 mcg	Proteínas	17.3%
Proteínas	29.2 g	Vit. C	53.5 mg	Lipídios	22.9%
Lipídios	17.2 g	Cálcio	200 mg	Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	10.5 g			Energia Total	676 kcal

Cardápio 2º semestre — Creche Girassol			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 807/09 — 11/09					
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>											
Refeição	Segunda07/09 Independência do Brasil	Terça08/09	Quarta09/09	Quinta10/09	Sexta11/09						
Café da Manhã07h30min	—	Suco de acerola com cenoura Cenoura, Polpa de Acerola, Açúcar Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Vitamina de cupuaçu L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Polpa de Cupuaçu Pão CQ com requeijão caseiro L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Margarina	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal						
Fruta08h45 / 13h30	—	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	Poncã/Mexerica Poncã	Manga Manga Tommy Atkins						
Almoço10h00min	—	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne bovina moída com legumes (cenoura, chuchu e batata) Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Pimentão, Salsa, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal	Salada de repolho roxo com couve Couve Manteiga, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Alho, Cebola, Mandioca, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Sem Gordura, Sal	Salada de Cenoura e Vagem cozida Cenoura, Vagem, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Escondidinho de Frango L T Alho, Batata Inglesa, Cebola, Tomate, Manteiga com Sal, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Sal, Pimenta de Cheiro	Vinagrete Cebola, Tomate, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Abóbora Cabotiá, Alho, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Feijão Preto, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína Farofa de cenoura Cebola, Cenoura, Farinha de Mandioca, Sal, Óleo de Soja						
Complemento13h30	—	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral	—	Mingau de aveia com banana L T Aveia Flocos, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral	—						
Jantar15h30min	—	Salada de repolho roxo com cenoura ralada Cenoura, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Dueto de carne suína Alho, Batata Doce, Cebola, Pimentão, Salsa, Sal, Carne Suína	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal Peito de frango ao molho com cenoura ralada Alho, Cebola, Cenoura, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau	Salada de pepino Pepino, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Isclas de Carne bovina de 1ª com cebola e tomate Cebola, Tomate, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja Abóbora Cabotiá Cozida Abóbora Cabotiá	Sopa de peito de frango com legumes e canjiquinha Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Peito de Frango, Canjiquinha de Milho (quirerinha), Sal						
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.					
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET					
Energia	605 kcal		Ferro	3.2 mg		Carboidratos	62.0%				
Carboidratos	93.7 g		Vit. A	66 mcg		Proteínas	17.0%				
Proteínas	25.8 g		Vit. C	28.8 mg		Lipídios	21.6%				
Lipídios	14.5 g		Cálcio	186 mg		Açúcar Adic.	0.0%				
Fibra Alimentar	8.3 g					Energia Total	605 kcal				

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda14/09	Terça15/09	Quarta16/09	Quinta17/09	Sexta18/09
Café da Manhã07h30min	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Suco de goiaba Açúcar, Água, Polpa de Goiaba Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Vitamina de Maracujá com banana L Banana Nanica, Polpa de Maracujá, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal
Fruta08h45 / 13h30	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica	Melancia Melancia	Uva Uva Itália	Laranja Laranja Pêra
Almoço10h00min	Salada de repolho com cenoura Cenoura, Repolho Verde, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Alho, Cebola, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Iscas de fígado acebolado Alho, Cebola, Salsa, Carne Bovina Fígado, Sal, Óleo de Soja Batata doce cozida Batata Doce Quiabo Refogado Alho, Cebola, Quiabo, Sal, Óleo de Soja	Salada couve com tomate Couve Manteiga, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho com cenoura ralada Alho, Cebola, Cenoura, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Polenta Fubá de Milho, Sal, Óleo de Soja	Salada de repolho roxo com cenoura ralada Cenoura, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Ovo Mexido O Cebola, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja Legumes refogados Abobrinha Verde, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Salsa, Sal, Óleo de Soja	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango com abóbora cabotiá e batata inglesa Alho, Batata Inglesa, Cebola, Tomate, Peito de Frango, Abóbora Cabotiá, Óleo de Soja
Complemento13h30	Leite Puro L Leite de Vaca Integral	—	—	Banana maçã Banana Maçã	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico
Jantar15h30min	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª acebolado Cebola, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja Lentilha com batata Alho, Batata Inglesa, Cebola, Lentilha, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Óleo de Soja	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Strogonoff de peito de Frango com legumes L Amido de Milho, Milho Verde Enlatado Drenado, Abobrinha Verde, Beterraba, Cenoura, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Sal, Óleo de Soja	Salada de pepino e cenoura ralada Cenoura, Pepino Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Ragu de Carne Suína Alho, Cebola, Cenoura, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Limão Tahiti, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína Purê de batata L Batata Inglesa, Leite de Vaca Integral, Sal, Margarina, Orégano Seco	Salada de brócolis e tomate Brócolis, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Alho, Cebola, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal Mandioca cozida Mandioca, Sal	Sopa de carne bovina moída com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Abobora Paulista, Batata Inglesa, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Carne Bovina Acém Moído, Pimenta de Cheiro

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.			
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia	691 kcal	Ferro	3.9 mg	Carboidratos			59.7%
Carboidratos	103.1 g	Vit. A	704 mcg	Proteínas			16.5%
Proteínas	28.5 g	Vit. C	44.2 mg	Lipídios			24.1%
Lipídios	18.5 g	Cálcio	198 mg	Açúcar Adic.			0.0%
Fibra Alimentar	9.0 g			Energia Total			691 kcal

Cardápio 2º semestre — Creche Girassol				SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT				Semana 10 21/09 — 25/09							
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja								Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>							
Refeição		Segunda 21/09		Terça 22/09		Quarta 23/09		Quinta 24/09		Sexta 25/09					
Café da Manhã 07h30min		Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata		Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja		Vitamina de banana e mamão L T Aveia Flocos, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Açúcar, Mamão Formosa Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal					
Fruta 08h45 / 13h30		Melão Melão		Banana nanica Banana Nanica		Melancia Melancia		Maçã Maçã Fuji		Mamão Mamão Formosa					
Almoço 10h00min		Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne bovina moída com cenoura e chuchu Alho, Cebola, Cenoura, Chuchu, Carne Bovina Acém Moído, Óleo de Soja		Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz caipira com carne suína Arroz Tipo 1, Milho Verde, Alho, Cebola, Tomate, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Carne Suína Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Batata doce cozida Batata Doce		Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho com cenoura ralada Alho, Cebola, Cenoura, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Batata inlgesa cozida Batata Inglesa, Sal		Salada de repolho verde e roxo Repolho Verde, Repolho Roxo, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Isclas de Carne bovina de 1ª acebolado Cebola, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja Abóbora paulista refolgada Abobrinha Verde, Cebola, Óleo de Soja		Salada de brócolis e cenoura cozida Brócolis, Cenoura, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Purê de mandioca L Mandioca, Leite de Vaca Integral, Sal, Margarina, Orégano Seco					
Complemento 13h30		Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		—		—		Banana maçã Banana Maçã		Mingau de aveia com maçã L T Aveia Flocos, Maçã Fuji, Leite de Vaca Integral					
Jantar 15h30min		Salada de pepino e cenoura ralada Cenoura, Pepino Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Alho, Cebola, Salsa, Sal, Óleo de Soja		Vinagrete Cebola, Tomate, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Polenta recheada Fubá de Milho, Alho, Cebola, Cenoura, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal		Salada acelga e cenoura Acelga, Cenoura, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne moída ao molho com ervilha fresca Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Ervilha em Vagem		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Abóbora Cabotiá, Alho, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Feijão Preto, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína Couve refogada Cebola, Couve Manteiga, Sal, Óleo de Soja Farofa de cenoura com aveia T Aveia Flocos, Alho, Cebola, Cenoura, Farinha de Mandioca Torrada		Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Sem Gordura, Sal					
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)								* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.							
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET							
Energia686 kcal				Ferro3.9 mg				Carboidratos61.5%							
Carboidratos105.4 g				Vit. A53 mcg				Proteínas17.0%							
Proteínas29.1 g				Vit. C101.1 mg				Lipídios22.4%							
Lipídios17.1 g				Cálcio182 mg				Açúcar Adic.0.0%							
Fibra Alimentar10.5 g								Energia Total686 kcal							

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo *CRN 1/5003*, Vania Haraki *CRN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CRN 1/27348*, Wender Jr. de Deus Silva *CRN 1/21378*

Refeição	Segunda 28/09	Terça 29/09	Quarta 30/09	Quinta 01/10	Sexta 02/10
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	Suco de abacaxi com maçã Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Vitamina de banana com cacau e aveja L T Aveia Flocos, Banana Nanica, Cacau, Leite de Vaca Integral, Açúcar Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	Manga Manga Tommy Atkins	Poncã/Mexerica Poncã	Melancia Melancia
Almoço 10h00min	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne moída ao molho com ervilha fresca Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Ervilha em Vagem Polenta Fubá de Milho, Sal, Óleo de Soja	Salada de alface com repolho roxo Alface Lisa, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Purê de batata L Batata Inglesa, Leite de Vaca Integral, Sal, Margarina, Orégano Seco	Vinagrete Cebola, Tomate, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª Alho, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja Abóbora Cabotiá Cozida Abóbora Cabotiá	Salada de pepino e cenoura ralada Cenoura, Pepino Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne suína de panela Alho, Cebola, Salsa, Limão Tahiti, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína Batata doce cozida Batata Doce	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cenoura, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Quiabo Refogado Alho, Cebola, Quiabo, Sal, Óleo de Soja
Complemento 13h30	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	—	—	Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	—
Jantar 15h30min	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne bovina moída com abóbora paulista Abobora Paulista, Alho, Carne Bovina Acém Moído, Óleo de Soja Mandioca cozida Mandioca, Sal	Salada couve com tomate Couve Manteiga, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Carne suína com legumes (cenoura, batata, abóbora cabotiá) Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Pimentão, Abóbora Cabotiá, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína	Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Salsa, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Sal, Óleo de Soja	Salada de repolho verde e roxo Repolho Verde, Repolho Roxo, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Ovo Mexido O Cebola, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja Cenoura e Vagem refogada Cebola, Cenoura, Vagem, Óleo de Soja	Sopa de peito de frango com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Pimentão, Repolho Verde, Peito de Frango, Óleo de Soja

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES		
Energia	691 kcal		Ferro	3.7 mg	
Carboidratos	102.3 g		Vit. A	74 mcg	
Proteínas	28.6 g		Vit. C	28.9 mg	
Lipídios	19.0 g		Cálcio	169 mg	
Fibra Alimentar	9.6 g				
			DISTRIBUIÇÃO VET		
			Carboidratos		59.3%
			Proteínas		16.6%
			Lipídios		24.8%
			Açúcar Adic.		0.0%
			Energia Total		691 kcal

Cardápio 2º semestre — Creche Girassol			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 12 05/10 — 09/10											
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>																	
Refeição		Segunda 05/10		Terça 06/10		Quarta 07/10		Quinta 08/10		Sexta 09/10							
Café da Manhã 07h30min		Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral		Leite Puro L Leite de Vaca Integral		Suco de manga Polpa de Manga, Açúcar		Vitamina de Goiaba L Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Polpa de Goiaba		Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral							
		Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja		Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata		Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal							
Fruta 08h45 / 13h30		Maçã Maçã Fuji		Banana nanica Banana Nanica		Uva Uva Itália		Melancia Melancia		Manga Manga Tommy Atkins							
Almoço 10h00min		Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre		Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco		Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco		Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Chuchu, Salsa, Sal, Vinagre Branco		Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água							
		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Geladinho de banana com cacau e leite em pó L Banana Nanica, Cacau, Leite de Vaca Integral, Leite de Vaca Integral Pó							
		Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja		Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau		Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja		Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja		Pão CQ com Carne moída L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Molho de Carne							
		Carne bovina moída ao molho Alho, Cebola, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal		Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Alho, Cebola, Salsa, Sal, Óleo de Soja		Carne suína de panela Alho, Cebola, Salsa, Limão Tahiti, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína		Bobó de frango L Milho Verde Enlatado Drenado, Alho, Cebola, Mandioca, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Sal, Colorau		Sopa de carne bovina moída com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Abobora Paulista, Batata Inglesa, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Carne Bovina Acém Moído, Pimenta de Cheiro							
Batata inlgesa cozida Batata Inglesa, Sal																	
Complemento 13h30		Leite Puro L Leite de Vaca Integral		—		Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata		—		—							
Jantar 15h30min		Salada de repolho com cenoura Cenoura, Repolho Verde, Sal, Vinagre Tinto		Salada de Brócolis e Chuchu cozido Brócolis, Chuchu		Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre		Salada de Acelga, Beterraba e Cenoura Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco		Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água							
		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Geladinho de banana com cacau e leite em pó L Banana Nanica, Cacau, Leite de Vaca Integral, Leite de Vaca Integral Pó							
		Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja		Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja		Risoto de peito de frango com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cebola, Cenoura, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Óleo de Soja, Colorau		Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja		Pão CQ com Carne moída L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Molho de Carne							
		Peito de frango ao molho com chuchu Alho, Cebola, Chuchu, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau		Iscas de Carne bovina de 1ª com cebola e tomate Cebola, Tomate, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja		Farofa de beterraba T Alho, Beterraba, Cebola, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja		Farofa de Fígado e Ovos O T Alho, Cebola, Farinha de Mandioca Torrada, Carne Bovina Fígado, Ovo de Galinha, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Sal, Óleo de Soja, Pimenta de Cheiro		Sopa de carne bovina moída com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Abobora Paulista, Batata Inglesa, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Carne Bovina Acém Moído, Pimenta de Cheiro							

Cardápio 2º semestre — Creche Girassol

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 1312/10 — 16/10

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo *CRN 1/5003*, Vania Haraki *CRN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CRN 1/27348*, Wender Jr. de Deus Silva *CRN 1/21378*

Refeição	Segunda12/10 🚫 Nossa Senhora Aparecida	Terça13/10	Quarta14/10	Quinta15/10 🚫 Recesso	Sexta16/10
Café da Manhã 07h30min	—	Suco de acerola com cenoura Cenoura, Polpa de Acerola, Açúcar Farofa de Ovo🍳🍲 Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Vitamina de cupuaçu🍷 Leite de Vaca Integral, Açúcar, Polpa de Cupuaçu Pão CQ com Manteiga🍷🍳🍲 Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	—	Leite com cacau🍷 Cacau, Leite de Vaca Integral Cuscuz🍷🍲 Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal
Fruta 08h45 / 13h30	—	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	—	Mamão Mamão Formosa
Almoço 10h00min	—	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne moída ao molho com ervilha seca Alho, Cebola, Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Ervilha Enlatada Drenada Repolho refogado Cebola, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja	Salada de repolho roxo com couve Couve Manteiga, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Alho, Cebola, Mandioca, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Sem Gordura, Sal	—	Vinagrete Cebola, Tomate, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Abóbora Cabotiá, Alho, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Feijão Preto, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína Farofa de cenoura Cebola, Cenoura, Farinha de Mandioca, Sal, Óleo de Soja
Complemento 13h30	—	Leite Puro🍷 Leite de Vaca Integral	—	—	Banana maçã Banana Maçã
Jantar 15h30min	—	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Dueto de carne suína Alho, Batata Doce, Cebola, Pimentão, Salsa, Sal, Carne Suína	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Cuscuz🍷🍲 Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau	—	Sopa de peito de frango com legumes e canjiquinha Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Peito de Frango, Canjiquinha de Milho (quirerinha), Sal

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | CRECHE (1 A 3 ANOS)

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	583 kcal	Ferro	3.1 mg	Carboidratos	61.9%
Carboidratos	90.2 g	Vit. A	64 mcg	Proteínas	17.0%
Proteínas	24.8 g	Vit. C	42.4 mg	Lipídios	21.5%
Lipídios	13.9 g	Cálcio	179 mg	Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	7.7 g			Energia Total	583 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 19/10	Terça 20/10	Quarta 21/10	Quinta 22/10	Sexta 23/10
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Suco de goiaba Açúcar, Água, Polpa de Goiaba Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Vitamina de Maracujá com banana L Banana Nanica, Polpa de Maracujá, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica	Melancia Melancia	Uva Uva Itália	Laranja Laranja Pêra
Almoço 10h00min	Salada de repolho com cenoura Cenoura, Repolho Verde, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Alho, Cebola, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Iscas de fígado acebolado Alho, Cebola, Salsa, Carne Bovina Fígado, Sal, Óleo de Soja Batata doce cozida Batata Doce Quiabo Refogado Alho, Cebola, Quiabo, Sal, Óleo de Soja	Salada couve com tomate Couve Manteiga, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho com cenoura ralada Alho, Cebola, Cenoura, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Polenta Fubá de Milho, Sal, Óleo de Soja	Salada de repolho roxo com cenoura ralada Cenoura, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Ovo Mexido O Cebola, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja Legumes refogados Abobrinha Verde, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Salsa, Sal, Óleo de Soja	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango com abóbora cabotiá e batata inglesa Alho, Batata Inglesa, Cebola, Tomate, Peito de Frango, Abóbora Cabotiá, Óleo de Soja
Complemento 13h30	Leite Puro L Leite de Vaca Integral	—	—	Banana maçã Banana Maçã	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico
Jantar 15h30min	Salada de beterraba com cenoura cozida Beterraba, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª com cebola e tomate Cebola, Tomate, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja Lentilha com batata Alho, Batata Inglesa, Cebola, Lentilha, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Óleo de Soja	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Strogonoff de peito de Frango com legumes L Amido de Milho, Milho Verde Enlatado Drenado, Abobrinha Verde, Beterraba, Cenoura, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Sal, Óleo de Soja	Salada de pepino e cenoura ralada Cenoura, Pepino Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Ragu de Carne Suína Alho, Cebola, Cenoura, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Limão Tahiti, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína Purê de batata L Batata Inglesa, Leite de Vaca Integral, Sal, Margarina, Orégano Seco	Salada de brócolis e tomate Brócolis, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Alho, Cebola, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal Mandioca cozida Mandioca, Sal	Sopa de carne bovina moída com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Abobora Paulista, Batata Inglesa, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Carne Bovina Acém Moído, Pimenta de Cheiro

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	692 kcal	Ferro	3.9 mg	Carboidratos	59.7%
Carboidratos	103.4 g	Vit. A	704 mcg	Proteínas	16.5%
Proteínas	28.5 g	Vit. C	44.6 mg	Lipídios	24.1%
Lipídios	18.5 g	Cálcio	199 mg	Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	9.1 g			Energia Total	692 kcal

Cardápio 2º semestre — Creche Girassol			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 15 26/10 — 30/10					
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda 26/10	Terça 27/10	Quarta 28/10 Recesso	Quinta 29/10	Sexta 30/10						
Café da Manhã 07h30min	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Vitamina de banana e mamão L T Aveia Flocos, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Açúcar, Mamão Formosa Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	—	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal						
Fruta 08h45 / 13h30	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	—	Maçã Maçã Fuji	Mamão Mamão Formosa						
Almoço 10h00min	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne bovina moída com cenoura e chuchu Alho, Cebola, Cenoura, Chuchu, Carne Bovina Acém Moído, Óleo de Soja	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz caipira com carne suína Arroz Tipo 1, Milho Verde, Alho, Cebola, Tomate, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Carne Suína Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Batata doce cozida Batata Doce	—	Salada de repolho verde e roxo Repolho Verde, Repolho Roxo, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Isclas de Carne bovina de 1ª acebolado Cebola, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja Abóbora paulista refolgada Abobrinha Verde, Cebola, Óleo de Soja	Salada de brócolis e cenoura cozida Brócolis, Cenoura, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Purê de mandioca L Mandioca, Leite de Vaca Integral, Sal, Margarina, Orégano Seco						
Complemento 13h30	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	—	—	Banana maçã Banana Maçã	Mingau de aveia com maçã L T Aveia Flocos, Maçã Fuji, Leite de Vaca Integral						
Jantar 15h30min	Salada de pepino e cenoura ralada Cenoura, Pepino Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Alho, Cebola, Salsa, Sal, Óleo de Soja	Vinagrete Cebola, Tomate, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Polenta recheada Fubá de Milho, Alho, Cebola, Cenoura, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal	—	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Abóbora Cabotiá, Alho, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Feijão Preto, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína Couve refogada Cebola, Couve Manteiga, Sal, Óleo de Soja Farofa de cenoura com aveia T Aveia Flocos, Alho, Cebola, Cenoura, Farinha de Mandioca Torrada	Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Sem Gordura, Sal						
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.					
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET					
Energia	657 kcal		Ferro	3.9 mg		Carboidratos	62.5%				
Carboidratos	102.6 g		Vit. A	40 mcg		Proteínas	17.2%				
Proteínas	28.2 g		Vit. C	100.7 mg		Lipídios	21.3%				
Lipídios	15.5 g		Cálcio	159 mg		Açúcar Adic.	0.0%				
Fibra Alimentar	10.4 g					Energia Total	657 kcal				

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo *CRN 1/5003*, Vania Haraki *CRN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CRN 1/27348*, Wender Jr. de Deus Silva *CRN 1/21378*

Refeição	Segunda 02/11 Finados	Terça 03/11	Quarta 04/11	Quinta 05/11	Sexta 06/11
Café da Manhã 07h30min	—	Suco de manga Polpa de Manga, Açúcar Farofa de Ovo Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Leite Puro Leite de Vaca Integral Pão CQ com Nata Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	Vitamina de banana com cacau e aveia Aveia Flocos, Banana Nanica, Cacau, Leite de Vaca Integral, Açúcar Pão CQ com Manteiga Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau Cacau, Leite de Vaca Integral Cuscuz Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal
Fruta 08h45 / 13h30	—	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	Manga Manga Tommy Atkins	Melancia Melancia
Almoço 10h00min	—	Salada de repolho com beterraba ralada Beterraba, Repolho Verde, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Carne moída ao molho com ervilha fresca Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Ervilha em Vagem Purê de batata Batata Inglesa, Leite de Vaca Integral, Sal, Margarina, Orégano Seco	Vinagrete Cebola, Tomate, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Isclas de Carne bovina de 1ª Alho, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja Abóbora Cabotiá Cozida Abóbora Cabotiá	Salada de pepino e cenoura ralada Cenoura, Pepino Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne suína de panela Alho, Cebola, Salsa, Limão Tahiti, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína Batata doce cozida Batata Doce	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cenoura, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Quiabo Refogado Alho, Cebola, Quiabo, Sal, Óleo de Soja
Complemento 13h30	—	Leite com cacau Cacau, Leite de Vaca Integral	—	—	—
Jantar 15h30min	—	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Carne suína com legumes (cenoura, batata, abóbora cabotiá) Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Pimentão, Abóbora Cabotiá, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína	Salada couve com tomate Couve Manteiga, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Sal, Óleo de Soja	Salada de repolho verde e roxo Repolho Verde, Repolho Roxo, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Ovo Mexido Cebola, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja Cenoura e Vagem refogada Cebola, Cenoura, Vagem, Óleo de Soja	Sopa de peito de frango com legumes e macarrão Macarrão Trigo, Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Pimentão, Repolho Verde, Peito de Frango, Óleo de Soja

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | CRECHE (1 A 3 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Fibra Alimentar

659 kcal

98.1 g

26.9 g

18.0 g

9.5 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

3.6 mg

67 mcg

30.2 mg

189 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Açúcar Adic.

Energia Total

59.6%

16.4%

24.6%

0.0%

659 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 09/11	Terça 10/11	Quarta 11/11	Quinta 12/11	Sexta 13/11
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	logurte Natural com Mamão L Mamão Formosa, logurte Natural, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Suco de abacaxi com maçã Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Vitamina de Goiaba L Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Polpa de Goiaba Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica	Goiaba Goiaba Vermelha com Casca	Melancia Melancia	Mamão Mamão Formosa
Almoço 10h00min	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Alho, Cebola, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal Batata inlgesa cozida Batata Inglesa, Sal	Vinagrete Cebola, Tomate, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Alho, Cebola, Salsa, Sal, Óleo de Soja Lentilha com batata Alho, Batata Inglesa, Cebola, Lentilha, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Óleo de Soja	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Carne suína de panela Alho, Cebola, Salsa, Limão Tahiti, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína Mandioca cozida Mandioca, Sal	Sopa de peito de frango com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Pimentão, Repolho Verde, Peito de Frango, Óleo de Soja	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Chuchu, Salsa, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Bobó de frango L Milho Verde Enlatado Drenado, Alho, Cebola, Mandioca, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Sal, Colorau
Complemento 13h30	Leite Puro L Leite de Vaca Integral	—	Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	—	Banana maçã Banana Maçã
Jantar 15h30min	Salada de repolho com cenoura Cenoura, Repolho Verde, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho com chuchu Alho, Cebola, Chuchu, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau	Salada de Brócolis e Chuchu cozido Brócolis, Chuchu Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Isas de Carne bovina de 1ª acebolado Cebola, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja Abóbora paulista refogada Abobrinha Verde, Cebola, Óleo de Soja	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Risoto de peito de frango com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cebola, Cenoura, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Óleo de Soja, Colorau Farofa de beterraba T Alho, Beterraba, Cebola, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja	Salada de Acelga, Beterraba e Cenoura Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Farofa de Fígado e Ovos O T Alho, Cebola, Farinha de Mandioca Torrada, Carne Bovina Fígado, Ovo de Galinha, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Sal, Óleo de Soja, Pimenta de Cheiro Quiabo Refogado Alho, Cebola, Quiabo, Sal, Óleo de Soja	Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Sem Gordura, Sal

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)			<i>* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.</i>		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	671 kcal	Ferro	3.8 mg	Carboidratos	60.9%
Carboidratos	102.2 g	Vit. A	448 mcg	Proteínas	17.1%
Proteínas	28.6 g	Vit. C	58.1 mg	Lipídios	22.8%
Lipídios	17.0 g	Cálcio	193 mg	Açúcar Adic.	0.6%
Fibra Alimentar	10.4 g			Energia Total	671 kcal

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 16/11	Terça 17/11	Quarta 18/11	Quinta 19/11	Sexta 20/11  Consciência Negra
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Suco de acerola com cenoura Cenoura, Polpa de Acerola, Açúcar Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Vitamina de cupuaçu L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Polpa de Cupuaçu Pão CQ com requeijão caseiro L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Margarina	—
Fruta 08h45 / 13h30	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	Pitaya	Melancia Melancia	—
Almoço 10h00min	Salada de repolho com cenoura Cenoura, Repolho Verde, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne moída ao molho com ervilha seca Alho, Cebola, Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Ervilha Enlatada Drenada	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Couve refogada Cebola, Couve Manteiga, Sal, Óleo de Soja	Salada de repolho com couve Couve Manteiga, Repolho Verde, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Alho, Cebola, Mandioca, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Sem Gordura, Sal	Salada de Cenoura e Vagem cozida Cenoura, Vagem, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Escondidinho de Frango L Alho, Batata Inglesa, Cebola, Tomate, Manteiga com Sal, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Sal, Pimenta de Cheiro	—
Complemento 13h30	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	—	Mingau de aveia com banana L T Aveia Flocos, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral	—	—
Jantar 15h30min	Salada de repolho roxo com cenoura ralada Cenoura, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne bovina moída com abóbora paulista e abobrinha verde Abobora Pescoço, Abobrinha Verde, Alho, Cebola, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído Macarrão Caracol	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Dueto de carne suína Alho, Batata Doce, Cebola, Pimentão, Salsa, Sal, Carne Suína	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre L T Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau	Sopa de peito de frango com legumes e canjiquinha Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Peito de Frango, Canjiquinha de Milho (quirerinha), Sal	—

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	567 kcal	Ferro	3.0 mg	Carboidratos	60.5%
Carboidratos	85.7 g	Vit. A	60 mcg	Proteínas	17.6%
Proteínas	24.9 g	Vit. C	27.7 mg	Lipídios	22.3%
Lipídios	14.1 g	Cálcio	166 mg	Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	7.4 g			Energia Total	567 kcal

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 23/11	Terça 24/11	Quarta 25/11	Quinta 26/11	Sexta 27/11
Café da Manhã 07h30min	Suco de goiaba Açúcar, Água, Polpa de Goiaba Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Vitamina de Maracujá com banana L Banana Nanica, Polpa de Maracujá, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica	Melancia Melancia	Uva Uva Itália	Laranja Laranja Pêra
Almoço 10h00min	Salada de repolho com cenoura Cenoura, Repolho Verde, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Alho, Cebola, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Iscas de fígado acebolado Alho, Cebola, Salsa, Carne Bovina Fígado, Sal, Óleo de Soja Batata doce cozida Batata Doce Quiabo Refogado Alho, Cebola, Quiabo, Sal, Óleo de Soja	Salada couve com tomate Couve Manteiga, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho com cenoura ralada Alho, Cebola, Cenoura, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Polenta Fubá de Milho, Sal, Óleo de Soja	Salada de repolho roxo com cenoura ralada Cenoura, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Ovo Mexido O Cebola, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja Legumes refogados Abobrinha Verde, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Salsa, Sal, Óleo de Soja	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango com abóbora cabotiá e batata inglesa Alho, Batata Inglesa, Cebola, Tomate, Peito de Frango, Abóbora Cabotiá, Óleo de Soja
Complemento 13h30	Leite Puro L Leite de Vaca Integral	—	—	Banana maçã Banana Maçã	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico
Jantar 15h30min	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª acebolado Cebola, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja Lentilha com batata Alho, Batata Inglesa, Cebola, Lentilha, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Óleo de Soja	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Strogonoff de peito de Frango com legumes L Amido de Milho, Milho Verde Enlatado Drenado, Abobrinha Verde, Beterraba, Cenoura, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Sal, Óleo de Soja	Salada de pepino e cenoura ralada Cenoura, Pepino Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Ragu de Carne Suína Alho, Cebola, Cenoura, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Limão Tahiti, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína Purê de batata L Batata Inglesa, Leite de Vaca Integral, Sal, Margarina, Orégano Seco	Salada de brócolis e tomate Brócolis, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Alho, Cebola, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal Mandioca cozida Mandioca, Sal	Sopa de carne bovina moída com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Abobora Paulista, Batata Inglesa, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Carne Bovina Acém Moído, Pimenta de Cheiro

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	691 kcal	Ferro	3.9 mg	Carboidratos	59.7%
Carboidratos	103.1 g	Vit. A	704 mcg	Proteínas	16.5%
Proteínas	28.5 g	Vit. C	44.2 mg	Lipídios	24.1%
Lipídios	18.5 g	Cálcio	198 mg	Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	9.0 g			Energia Total	691 kcal

Cardápio 2º semestre — Creche Girassol			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 2030/11 — 04/12					
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>											
Refeição	Segunda30/11		Terça01/12		Quarta02/12		Quinta03/12		Sexta04/12		
Café da Manhã07h30min	Leite Puro L Leite de Vaca Integral		Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral		Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água		Vitamina de banana e mamão L T Aveia Flocos, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Açúcar, Mamão Formosa		Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral		
	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata		Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja		Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal		
Fruta08h45 / 13h30	Melão Melão		Banana nanica Banana Nanica		Melancia Melancia		Manga Manga Tommy Atkins		Mamão Mamão Formosa		
Almoço10h00min	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate		Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco		Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto		Salada de repolho verde e roxo Repolho Verde, Repolho Roxo, Vinagre		Salada de brócolis e cenoura cozida Brócolis, Cenoura, Sal, Vinagre Branco		
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz caipira com carne suína Arroz Tipo 1, Milho Verde, Alho, Cebola, Tomate, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Carne Suína		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		
	Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja		Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja		Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja		Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja		Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja		
	Carne bovina moída com cenoura e chuchu Alho, Cebola, Cenoura, Chuchu, Carne Bovina Acém Moído, Óleo de Soja		Batata doce cozida Batata Doce		Peito de frango ao molho com cenoura ralada Alho, Cebola, Cenoura, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau		Iscas de Carne bovina de 1ª acebolado Cebola, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja		Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau		
					Batata inlgesa cozida Batata Inglesa, Sal		Abóbora paulista refolgada Abobrinha Verde, Cebola, Óleo de Soja		Purê de mandioca L Mandioca, Leite de Vaca Integral, Sal, Margarina, Orégano Seco		
Complemento13h30	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		—		—		—		Mingau de aveia com maçã L T Aveia Flocos, Maçã Fuji, Leite de Vaca Integral		
Jantar15h30min	Salada de pepino e cenoura ralada Cenoura, Pepino		Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre		Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Sem Gordura, Sal		
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Feijoada de carne suína com legumes Abóbora Cabotiá, Alho, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Feijão Preto, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína				
	Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja		Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja		Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja		Couve refogada Cebola, Couve Manteiga, Sal, Óleo de Soja				
	Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau		Polenta recheada Fubá de Milho, Alho, Cebola, Cenoura, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal		Carne moída ao molho com ervilha fresca Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Ervilha em Vagem		Farofa de cenoura com aveia T Aveia Flocos, Alho, Cebola, Cenoura, Farinha de Mandioca Torrada				
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)							* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.				
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET					
Energia682 kcal			Ferro3.9 mg			Carboidratos61.1%					
Carboidratos104.3 g			Vit. A53 mcg			Proteínas17.1%					
Proteínas29.2 g			Vit. C101.7 mg			Lipídios22.6%					
Lipídios17.1 g			Cálcio184 mg			Açúcar Adic.0.0%					
Fibra Alimentar10.7 g						Energia Total682 kcal					

Cardápio 2º semestre — Creche Girassol			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 2107/12 — 11/12		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja						Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>		
Refeição	Segunda07/12	Terça08/12	Quarta09/12	Quinta10/12	Sexta11/12			
Café da Manhã07h30min	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	Suco de manga Polpa de Manga, Açúcar Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Vitamina de banana com cacau e aveia L T Aveia Flocos, Banana Nanica, Cacau, Leite de Vaca Integral, Açúcar Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal			
Fruta08h45 / 13h30	MelãoMelão	Banana nanicaBanana Nanica	UvaUva Itália	Pitaya	MelanciaMelancia			
Almoço10h00min	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne moída ao molho com ervilha fresca Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Ervilha em Vagem Polenta Fubá de Milho, Sal, Óleo de Soja	Salada de alface com repolho roxo Alface Lisa, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Purê de batata L Batata Inglesa, Leite de Vaca Integral, Sal, Margarina, Orégano Seco	Vinagrete Cebola, Tomate, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª Alho, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja Abóbora Cabotiá Cozida	Salada de pepino e cenoura ralada Cenoura, Pepino Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne suína de panela Alho, Cebola, Salsa, Limão Tahiti, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína Batata doce cozida Batata Doce	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cenoura, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Quiabo Refogado Alho, Cebola, Quiabo, Sal, Óleo de Soja			
Complemento13h30	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	—	Mingau de aveia com banana L T Aveia Flocos, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral	Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	—			
Jantar15h30min	Salada de pepino e cenoura ralada Cenoura, Pepino Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne bovina moída com abóbora paulista Abobora Paulista, Alho, Carne Bovina Acém Moído, Óleo de Soja Mandioca cozida Mandioca, Sal	Salada couve com tomate Couve Manteiga, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Carne suína com legumes (cenoura, batata, abóbora cabotiá) Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Pimentão, Abóbora Cabotiá, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína	Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Salsa, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Sal, Óleo de Soja	Salada de repolho verde e roxo Repolho Verde, Repolho Roxo, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Ovo Mexido O Cebola, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja Cenoura e Vagem refogada Cebola, Cenoura, Vagem, Óleo de Soja	Sopa de peito de frango com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Pimentão, Repolho Verde, Peito de Frango, Óleo de Soja			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia683 kcal			Ferro3.7 mg			Carboidratos58.1%		
Carboidratos99.2 g			Vit. A75 mcg			Proteínas16.8%		
Proteínas28.7 g			Vit. C27.9 mg			Lipídios25.4%		
Lipídios19.3 g			Cálcio177 mg			Açúcar Adic.0.0%		
Fibra Alimentar9.2 g						Energia Total683 kcal		

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 14/12	Terça 15/12	Quarta 16/12	Quinta 17/12	Sexta 18/12
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Suco de abacaxi com maçã Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal Farofa de Ovo O T Farinha de Mandioca Torrada, Ovo de Galinha, Sal, Óleo de Soja	Vitamina de Goiaba L Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Polpa de Goiaba Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Cacau, Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Manteiga com Sal, Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	Laranja Laranja Pêra	Melancia Melancia	Maçã Maçã Fuji
Almoço 10h00min	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Alho, Cebola, Pimentão, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Moído, Sal Batata inlgesa cozida Batata Inglesa, Sal	Vinagrete Cebola, Tomate, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Cebola, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Alho, Cebola, Salsa, Sal, Óleo de Soja	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Carne suína de panela Alho, Cebola, Salsa, Limão Tahiti, Sal, Óleo de Soja, Carne Suína Mandioca cozida Mandioca, Sal	Sopa de Feijão com legumes, peito de frango e macarrão T Macarrão Trigo, Abobrinha Verde, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Peito de Frango, Feijão Carioca	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Bobó de frango L Milho Verde Enlatado Drenado, Alho, Cebola, Mandioca, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Sal, Colorau
Complemento 13h30	Leite Puro L Leite de Vaca Integral	—	Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Margarina, Nata	—	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico
Jantar 15h30min	Salada de repolho com cenoura Cenoura, Repolho Verde, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Peito de frango ao molho com chuchu Alho, Cebola, Chuchu, Salsa, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Sal, Colorau	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Chuchu, Salsa, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª com cebola e tomate Cebola, Tomate, Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja Abóbora paulista refogada Abobrinha Verde, Cebola, Óleo de Soja	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Feijão Preto Alho, Feijão Preto, Óleo de Soja Risoto de peito de frango com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cebola, Cenoura, Tomate, Extrato de Tomate, Peito de Frango, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Óleo de Soja, Colorau Farofa de beterraba T Alho, Beterraba, Cebola, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja	Vinagrete Cebola, Tomate, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Alho, Feijão Carioca, Óleo de Soja Farofa de Fígado e Ovos O T Alho, Cebola, Farinha de Mandioca Torrada, Carne Bovina Fígado, Ovo de Galinha, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Sal, Óleo de Soja, Pimenta de Cheiro Repolho refogado Cebola, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja	Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Macarrão Trigo, Alho, Batata Inglesa, Cebola, Cenoura, Chuchu, Repolho Verde, Salsa, Extrato de Tomate, Carne Bovina Acém Sem Gordura, Sal

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.			
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia	694 kcal	Ferro	4.0 mg	Carboidratos	59.7%		
Carboidratos	103.5 g	Vit. A	468 mcg	Proteínas	17.0%		
Proteínas	29.5 g	Vit. C	42.8 mg	Lipídios	23.9%		
Lipídios	18.5 g	Cálcio	199 mg	Açúcar Adic.	0.0%		
Fibra Alimentar	9.3 g			Energia Total	694 kcal		