

CARDÁPIO - DEZEMBRO 2023

Centro Municipal de Educação Infantil	Nutrição Diária:	Categoria:	Nutricionistas:
	70%	CMEI	Thayná Boza
	Faixa Etária:	Refeições:	CRN8 12562
	8m - 3 anos	Lanche da Manhã, Almoço, Lanche da Tarde e Jantar	Débora Menegusso CRN8 6543
	Alunos Atendidos:	Período:	
	435	01/12/2023 a 20/12/2023	

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta - 01
Lanche da Manhã					Pão com manteiga Leite com cacau Energia: 177,8 kcal
Almoço					Arroz Feijão preto Carne ao molho com batata Beterraba cozida Energia: 241,55 kcal
Lanche da Tarde					Vitamina de maçã Energia: 105 kcal
Jantar					Sopa de legumes com macarrão Energia: 219,85 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	744,2	105,66	37,56	18,79	10,98	173,45	7,36	402,7	4,47	83,8	5,72	204,31



Lanche da Manhã	Mingau de maisena Energia: 223,8 kcal	Pão com ovos mexidos Cha erva doce Energia: 136,94 kcal	Bolo de fuba Cha de hortela Energia: 240,7 kcal	Pão Leite com cacau Energia: 100,45 kcal	Torta salgada Suco polpa de manga Energia: 162,7 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Carne moída Purê de Batata Energia: 241,98 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil cozido em cubos Alface crespa Tomate Energia: 188,71 kcal	Arroz Feijão preto Carne cozida com legumes Repolho refogado Energia: 400,3 kcal	Arroz Feijão carioca Frango sobrecoxa assada Couve-flor e cenoura cozida Energia: 318,5 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho Tomate Energia: 354,64 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de mamão Energia: 107,4 kcal	Banana Energia: 89 kcal	Pêssego Energia: 21,6 kcal	Quibe assado Cha de hortela Energia: 208 kcal	Canjica Energia: 138 kcal
Jantar	Macarrão com molho de frango Energia: 272,97 kcal	Polenta com carne moída Energia: 252,7 kcal	Sopa de lentilha Energia: 28,7 kcal	Sopa de Legumes com carne Energia: 168,1 kcal	Sopa de fubá com legumes Energia: 210,8 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	760,28	101,81	44,95	19,52	12,97	282,2	22,75	431,8	10,25	117,54	9,2	321,46

	Segunda - 11	Terça - 12	Quarta - 13	Quinta - 14	Sexta - 15
Lanche da Manhã	FERIADO	Pão com manteiga Cha capim limão Energia: 208,5 kcal	Pão com Requeijão Caseiro Chá hortela Energia: 262,1 kcal	Bolo de fuba Leite com cacau Energia: 121,41 kcal	Mingau com cacau Energia: 208,7 kcal
Almoço	FERIADO	Arroz Feijão carioca Pernil cozido em cubos Chuchu e Beterraba cozida Alface Energia: 258,77 kcal	Arroz Feijão preto cozido Ovos mexidos Alface Tomate Energia: 200,24 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil cozido em cubos Brócolis e Cenoura cozida Energia: 285,24 kcal	Arroz Feijão preto Alface Carne ao molho com batata Energia: 343,45 kcal
Lanche da Tarde	FERIADO	Arroz doce Energia: 171,44 kcal	Bolo salgado de frango Suco polpa de laranja Energia: 76,28 kcal	Laranja Energia: 33,3 kcal	Banana Energia: 165,6 kcal
Jantar	FERIADO	Polenta com carne moída Energia: 75,81 kcal	Quirera e Carne ao molho Energia: 243,8 kcal	Sopa de legumes com macarrão Energia: 263,82 kcal	Sopa canja de galinha Energia: 17,5 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	587,19	79,26	30,86	16,57	9,42	226,95	25,57	240,65	7,83	75,79	6,44	251,06

	Segunda - 18	Terça - 19	Quarta - 20	Quinta	Sexta
Lanche da Manhã	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Pão com Manteiga Suco polpa de uva Energia: 110,58 kcal	Bolo de chocolate Cha erva doce Energia: 177,8 kcal		
Almoço	Arroz Feijão preto Purê de Batata Carne moida Energia: 354,64 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil cozido em cubos Energia: 307,1 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho com batata Beterraba cozida Energia: 261,05 kcal		
Lanche da Tarde	Quibe assado Chá erva-doce Energia: 48,1 kcal	Canjica Energia: 22,4 kcal	Laranja Energia: 44,4 kcal		
Jantar	Risoto Energia: 186,55 kcal	Sopa de Feijão Energia: 263,47 kcal	Sopa de macarrão Energia: 219,85 kcal		

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	714,97	108,97	39,36	13,84	18,06	95,84	47,28	323,66	5,06	122,59	5,33	139,72

De acordo com a **Resolução Nº 6, de 08 de MAIO de 2020**. É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as **crianças até três anos** de idade, conforme orientações do FNDE.

O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido à safra de algumas frutas e verduras ou outras intercorrências.



CAMPO MAGRO
PREFEITURA DO MUNICÍPIO
ORGULHO DE TRABALHAR E VIVER AQUI



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO,
CULTURA, ESPORTE E LAZER
ORGULHO DE TRABALHAR E VIVER AQUI