

CARDÁPIO FEVEREIRO 2024

**Centro Municipal de
Educação Infantil**

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

8 meses - 3 anos

Alunos Atendidos:

418

Categoria:

CMEI

Refeições:

Lanche da manhã,

Almoço, lanche da tarde e

Jantar

Período:

05/02/2024 a 29/02/2024

Nutricionistas:

Thaynná Boza

CRN8 12562

Debora Menegusso

CRN8 6543

Segunda - 05

Terça - 06

Quarta - 07

Quinta - 08

Sexta - 09

Lanche da manhã	Chá erva doce Pão com ovo mexido Energia: 73,27 kcal	Mingau de maisena Energia: 17,7 kcal	Chá hortelã Torta salgada Energia: 297,92 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 170,75 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 162,7 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Frango ao molho Couve flor cozida Salada de alface Energia: 391,4 kcal	Arroz Feijão carioca Carne moída ao molho Farofa de repolho Energia: 443,4 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil assado Brócolis refogado Salada de alface Energia: 338,5 kcal	Arroz Feijão preto Carne de Panela Chuchu refogado Salada de pepino Energia: 1.004,55 kcal	Arroz Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Cenoura cozida Salada de repolho Energia: 227,86 kcal
Lanche da tarde	Vitamina de mamão Energia: 105 kcal	Melancia Energia: 76 kcal	Laranja Energia: 58,4 kcal	Suco polpa uva Quibe assado Energia: 98,8 kcal	Milho verde cozido Energia: 85 kcal
Jantar	Quirera com pernil Energia: 263,47 kcal	Polenta com frango ao molho Energia: 30,4 kcal	Canja com frango Energia: 31,24 kcal	Sopa de legumes com carne Energia: 43,97 kcal	Sopa de feijão 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	892,04	117,77	56,82	21,6	16,48	66,04	24,02	285,27	6,26	130,55	10,91	281,27



Segunda - 12

Terça - 13

Quarta - 14

Quinta - 15

Sexta - 16

Lanche da manhã	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Mingau de Maisena Energia: 148,96 kcal	Chá hortelã Bolo salgado de frango Energia: 154,75 kcal
Almoço	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Arroz Feijão carioca Carne de Panela Brócolis cozido Salada de beterraba cozida Energia: 224,23 kcal	Arroz Feijão preto Carne moída Beterraba cozida Salada de alface cozida Energia: 299,7 kcal
Lanche da tarde	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Chá erva-doce Bolo de banana Energia: 144,99 kcal	Banana e mamão Energia: 86,6 kcal
Jantar	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Polenta com frango ao molho Energia: 243,2 kcal	Sopa de Feijão Energia: 263,47 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	782,95	120,31	47,59	13,76	17,73	34,52	43,24	168,22	5,27	120,03	6,57	566,32



Segunda - 19

Terça - 20

Quarta - 21

Quinta - 22

Sexta - 23

Lanche da manhã	Mingau de maisena	Chá hortelã Bolo de laranja	Vitamina de mamão	Chá capim limão Ovos mexidos com tomate	Chá erva-doce Bolo de fubá
	Energia: 137,8 kcal	Energia: 118,79 kcal	Energia: 107,4 kcal	Energia: 99,6 kcal	Energia: 119,51 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto, Pernil de panela Couve-flor cozida Salada de alface	Arroz Feijão carioca Carne Grelhada Legumes Sauté Salada de repolho	Arroz Feijão preto Coxa e sobrecoxa assada com batata doce Salada de tomate	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Chuchu refogado Salada de alface	Arroz Feijão preto Frango ao molho Milho cozido Salada de beterraba cozida
	Energia: 267,1 kcal	Energia: 273,71 kcal	Energia: 247,07 kcal	Energia: 278,52 kcal	Energia: 240,5 kcal
Lanche da tarde	Suco polpa morango Quibe assado	Vitamina polpa manga	Chá erva-doce Pão com carne, moída	Canjica	Arroz doce
	Energia: 171,44 kcal	Energia: 100,73 kcal	Energia: 169,3 kcal	Energia: 156,8 kcal	Energia: 109 kcal
Jantar	Sopa de Legumes com carne	Risoto de frango	Sopa de legumes com macarrão	Quirera e Pernil cozido em cubos	Polenta Carne ao molho
	Energia: 117,67 kcal	Energia: 247,52 kcal	Energia: 197,87 kcal	Energia: 235,7 kcal	Energia: 247,52 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	738,71	98,71	47,76	17,17	12,92	71,32	45,85	224,24	5,36	100,53	7,46	323,59



Segunda - 26

Terça - 27

Quarta - 28

Quinta - 29

Sexta

Lanche da manhã	Mingau de Maisena com cacau	Chá hortelã Bolo de fubá	Mingau de Maisena com Banana	Chá erva-doce Pão forma com manteiga	
	Energia: 148,96 kcal	Energia: 105 kcal	Energia: 148,96 kcal	Energia: 162,85 kcal	
Almoço	Arroz Feijão preto Ovos mexidos Milho verde cozido Salada de alface	Arroz Lentilha Pernil cozido Legumes sauté Salada de tomate	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Brócolis cozido Salada de cenoura	Arroz Feijão preto Frango cozido Chuchu refogado Salada de repolho	
	Energia: 273,08 kcal	Energia: 238,48 kcal	Energia: 214,68 kcal	Energia: 226,8 kcal	
Lanche da tarde	Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)	Canjica	Leite com cacau Bolo de banana	Laranja	
	Energia: 99,2 kcal	Energia: 112 kcal	Energia: 176,7 kcal	Energia: 91,8 kcal	
Jantar	Polenta com carne moída	Sopa de batata com carne desfiada	Sopa de Feijão com macarrão	Quirera Carne ao molho Repolho	
	Energia: 202,16 kcal	Energia: 244,65 kcal	Energia: 202,43 kcal	Energia: 247,2 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	723,74	98,94	42,44	18,5	14,63	87,09	50,52	279,64	4,86	106,5	7,19	387,71

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.