

## Cardápio – Março/2024 - Campo Magro/PR

<b>Educação Infantil</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 70%  <b>Faixa Etária:</b> 8 meses - 3 anos  <b>Alunos Atendidos:</b> 418	<b>Categoria:</b> Creche  <b>Refeições:</b> Lanche da manhã, Almoço, lanche da tarde e Jantar  <b>Período:</b> 01/03/2024 a 31/03/2024	<b>Nutricionistas:</b>  Thaynná Boza CRN8 12562  Debora Menegusso CRN8 6543
--------------------------	---	---	---

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta-01
<b>Lanche da manhã</b>					<b>Pão de forma com manteiga</b> <b>Leite com cacau</b>  <b>Energia: 202,65 kcal</b>
<b>Almoço</b>					<b>Arroz</b> <b>Feijão carioca</b> <b>Frango ao molho</b> <b>Couve manteiga refogada</b> <b>Salada de tomate</b>  <b>Energia: 241,2 kcal</b>
<b>Lanche da tarde</b>					<b>Banana</b> <b>Energia: 95,4 kcal</b>
<b>Jantar</b>					<b>Macarrão com molho de tomate e Carne de Panela</b>  <b>Energia: 206,81 kcal</b>

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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	746,06	109,39	42,59	16,56	16,1	118,4	41,04	320,53	4,29	91,47	4,07	239,21

	Segunda-04	Terça-05	Quarta-06	Quinta-07	Sexta-08
<b>Lanche da manhã</b>	Mingau de Maisena com Banana  Energia: 148,96 kcal	Chá erva-doce Pão de forma com manteiga  Energia: 162,85 kcal	Vitamina de uva  Energia: 105 kcal	Chá hortelã Pão com requeijão caseiro  Energia: 162,7 kcal	Suco polpa morango Bolo de Banana  Energia: 178,96 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Lentilha Batata cozida Omelete com legumes Couve flor refogado Salada de tomate  Energia: 260,45 kcal	Arroz Feijão preto Carne de Panela Abobrinha refogada Salada de cenoura ralada  Energia: 246,63 kcal	Arroz Feijão carioca Sobrecoxa assada Cenoura cozida Salada de alface  Energia: 288,2 kcal	Arroz Feijão preto Pernil cozido Abobrinha cozido Salada de tomate  Energia: 268,8 kcal	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Couve manteiga refogada Salada de alface  Energia: 287,65 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Vitamina de mamão  Energia: 107,4 kcal	Arroz doce  Energia: 171,44 kcal	Chá capim limão Pão com ovo mexido  Energia: 99,6 kcal	Banana  Energia: 110,4 kcal	Laranja  Energia: 102 kcal
<b>Jantar</b>	Sopa de feijão com legumes  Energia: 231 kcal	Polenta com frango ao molho Salada de alface  Energia: 189,2 kcal	Sopa de batata e couve  Energia: 183 kcal	Quirera e Pernil cozido em cubos  Energia: 183,96 kcal	Sopa de Legumes com carne  Energia: 201,72 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	731,98	100,23	41,56	19,5	15,97	80,33	66,22	365,87	4,72	113,4	5,43	308,19

	Segunda- 11	Terça-12	Quarta-13	Quinta-14	Sexta-15
<b>Lanche da manhã</b>	Vitamina de frutas  Energia: 105 kcal	Chá erva-doce Pão de forma com manteiga  Energia: 162,85 kcal	Mingau de Maisena com Cacau  Energia: 148,96 kcal	Chá hortelã Pão forma com carne moída  Energia: 162,85 kcal	Mingau de Maisena com Banana  Energia: 148,96 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Batata cozida Ovo mexido Salada de beterraba  Energia: 204,16 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Espinafre refogado Salada de tomate  Energia: 252,28 kcal	Arroz Feijão preto Sobrecoca assada Purê de Salada de brócolis  Energia: 294,38 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de Panela Chuchu e cenoura refogados Salada de alface  Energia: 232,83 kcal	Arroz Lentilha Pernil em cubos Abobrinha refogada Salada de couve flor cozido  Energia: 272,4 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz doce  Energia: 171,44 kcal	Laranja  Energia: 102 kcal	Chá capim limão Pão forma Requeijão Caseiro  Energia: 113 kcal	Vitamina de maçã  Energia: 105 kcal	Banana  Energia: 110,4 kcal
<b>Jantar</b>	Risoto de frango Salada de alface  Energia: 220,98 kcal	Sopa de legumes com macarrão  Energia: 197,87 kcal	Canja com frango e legumes  Energia: 156,2 kcal	Polenta Pernil cozido em cubos Salada de repolho  Energia: 226,04 kcal	Sopa de batata com carne desfiada e Couve manteiga refogada  Energia: 199,1 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	717,34	102,39	39,45	17,52	13,67	87,45	42,91	335,09	4,58	111,12	5,27	236,42
---------------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	------	--------	------	--------

	Segunda-18	Terça-19	Quarta-20	Quinta-21	Sexta-22
<b>Lanche da manhã</b>	Vitamina de mamão  Energia: 107,4 kcal	Chá erva-doce Pão forma Requeijão caseiro  Energia: 162,7 kcal	Mingau de Maisena com Banana  Energia: 148,96 kcal	Chá hortelã Pão forma com manteiga  Energia: 162,85 kcal	Bolo de laranja Leite com cacau  Energia: 148,96 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Ovo cozido Brócolis refogado Salada de tomate  Energia: 301,5 kcal	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Chuchu refogado Salada de repolho  Energia: 264,7 kcal	Arroz Feijão preto Carne bovina grelhado Couve manteiga refogada Salada de tomate  Energia: 281,48 kcal	Arroz Feijão carioca Sobrecoxa assada Espinafre refogado Salada de beterraba cozida  Energia: 275,2 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de Panela Couve-flor, cozida Salada de alface  Energia: 220,03 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz doce  Energia: 85,72 kcal	Vitamina de maçã  Energia: 105 kcal	Canjica  Energia: 112 kcal	Laranja  Energia: 91,8 kcal	Pão forma com manteiga Suco polpa uva  Energia: 148,75 kcal
<b>Jantar</b>	Sopa de fubá com legumes  Energia: 263,5 kcal	Canja com frango e legumes  Energia: 187,44 kcal	Sopa de Feijão com espinafre  Energia: 217,48 kcal	Quirera Pernil em cubos  Energia: 204,08 kcal	Polenta com frango ao molho Abobrinha refogada  Energia: 188,4 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	735,59	101,7	44,07	17,37	14,81	80,51	51,7	329,21	4,75	107,33	5,56	278,48

	Segunda-28	Terça-26	Quarta-27	Quinta-28	Sexta-29
<b>Lanche da manhã</b>	Vitamina de banana  Energia: 105 kcal	Mingau de Maisena com cacau  Energia: 148,96 kcal	Chá erva-doce Bolo de banana  Energia: 162,85 kcal	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Carne de moida com batata Couve flor refogada Salada de alface  Energia: 259,04 kcal	Arroz Feijão carioca Sobrecoxa assada Espinafre refogado Salada de beterraba cozida  Energia: 252,6 kcal	Arroz Feijão preto Purê de Batata Pernil em cubos Cenoura e brócolis cozidos Salada de tomate  Energia: 287,66 kcal	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Lanche da tarde</b>	Canjica  Energia: 112 kcal	Chá erva-doce Pão forma com requeijão caseiro  Energia: 137,85 kcal	Vitamina de mamão  Energia: 107,4 kcal	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Jantar</b>	Risoto de frango Salada de alface e tomate  Energia: 225,18 kcal	Sopa de Legumes com carne  Energia: 168,1 kcal	Polenta com carne moída Salada de pepino  Energia: 179,09 kcal	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>

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	715,24	89,85	45,38	19,63	12,51	92,18	28,4	365,91	5,27	110,36	7,82	334,04

OBS: 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.