

Cardápio Abril 2024

Infantil Período integral	Nutrição Diária:	Categoria:	Nutricionistas:
	70%	Infantil	Thaynná Boza (RT)
	Faixa Etária:	Refeições:	CRN 12562
	4 e 5 anos	Lanche da manhã, almoço, lanche da tarde	Andréa R. M. Santos CRN 6992
Alunos Atendidos:	120	Período:	Debora Menegusso CRN 6543
		01/04/2024 a 30/04/2024	

	Segunda - 01	Terça- 02	Quarta - 03	Quinta - 04	Sexta - 05
Lanche da manhã	Vitamina de mamão (polpa) Energia: 107,4 kcal	Chá, erva-doce, Pão forma com Requeijão Caseiro Energia: 162,7 kcal	Leite com cacau Bolo de banana Energia: 188,13 kcal	Mingau de Maisena Energia: 148,96 kcal	Chá hortelã Torta salgada Energia: 297,92 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Moída com legumes Salada de tomate Energia: 262 kca	Arroz parboilizado Feijão preto, Pernil assado Purê de batatas Brócolis refogado Salada de alfac Energia: 222,8 kcal	Arroz parboilizado Lentilha cozida, Carne cozida com legumes Abobrinha refogada Salada de tomate Energia: 220 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Sobrecoxa assada Couve-flor cozida Salada de alface Energia: 288,3 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho com batata doce Salada de tomate Energia: 443,4 kcal
Lanche da tarde	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Suco de morango (polpa) Ovos mexidos Energia: 131,19 kcal	Laranja Energia: 76 kcal	Chá erva-doce, Pão forma Requeijão Caseiro Energia: 137,85 kcal	Banana e mamão Energia: 86,6 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	598,13	85,24	31,11	15,47	12,14	59,82	57,74	311,07	4	94,87	4,23	216,4
---------------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	---	-------	------	-------

	Segunda - 08	Terça - 09	Quarta - 10	Quinta - 11	Sexta - 12
Lanche da manhã	Vitamina de Uva Energia: 107,4 kcal	Leite com cacau Pão de forma com manteiga Energia: 163,28 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Chá hortelã Pão forma e Requeijão Caseiro Energia: 162,7 kcal	Suco misto (polpa) Bolo de laranja Energia: 148,96 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Carne ao molho com batata Couve manteiga refogada Salada de pepino Energia: 299,25 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil em cubos Abobrinha refogada Salada de beterraba Salada de repolho Energia: 261,92 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho Couve flor cozido Salada de alface Energia: 239,9 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de Panela Repolho ralado refogado Salada de tomate Energia: 245,84 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil com legumes Couve-flor cozida Salada de alface Energia: 216,36 kcal
Lanche da tarde	Arroz doce Energia: 85,72 kcal	Banana Energia: 76 kcal	Chá camomila Bolo salgado de frango Energia: 154,75 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Suco polpa Pão forma Requeijão Caseiro Energia: 183,15 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	720,54	95,67	44,27	18,42	13,37	71,16	65,86	371,05	4,51	107,48	5,49	288,03

	Segunda - 15	Terça - 16	Quarta - 17	Quinta - 18	Sexta - 19
Lanche da manhã	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão forma com ovos mexidos Energia: 188,13 kcal	Suco de mamão (polpa) Bolo de maçã Energia: 148,96 kcal	Chá, erva-doce, Pão forma Requeijão Caseiro Energia: 162,7 kcal	Vitamina de mamão Energia: 107,4 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de Panela	Arroz parboilizado Feijão preto Franguinho com	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil desfiado	Arroz parboilizado Lentilha Frango ao	Arroz Feijão preto Isclas bovinas refogadas

	Refogado de legumes Salada de alface	legumes Salada de beterraba cozida	Pure de batata Couve-flor cozida	molho Brócolis refogada Salada de tomate	Legumes refogados Salada de alface
	Energia: 218,43 kcal	Energia: 281,4 kcal	Energia: 266,2 kcal	Energia: 276,7 kcal	Energia: 240,5 kcal
Lanche da tarde	Suco polpa Ovos mexidos	Banana	Chá, erva-doce, Pão forma Requeijão Caseiro	Canjica	Chá de hortelã Torta de legumes
	Energia: 131,19 kcal	Energia: 106,5 kcal	Energia: 162,7 kcal	Energia: 120,64 kcal	Energia: 109 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	599,07	84,71	32,86	15,02	14,38	52,26	37,92	284,9	4	113,5	4,89	227,18

	Segunda - 22	Terça - 23	Quarta - 24	Quinta - 25	Sexta - 26
Lanche da manhã	Vitamina de uva	Leite com cacau Pão forma com manteiga	Chá de camomila Bolo de laranja com beterraba	Chá, erva-doce, Pão forma e Requeijão Caseiro	Suco polpa Pão forma com manteiga
	Energia: 107,4 kcal	Energia: 163,28 kcal	Energia: 148,96 kcal	Energia: 162,7 kcal	Energia: 163,28 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofa de Ovo Legumes refogados Salada de alface	Arroz parboilizado Feijão preto Carne cozida com legumes Couve refogada Salada de beterraba	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho Couve-flor cozida Salada de tomate	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de Panela Abobrinha refogada Salada de pepino	Arroz parboilizado Lentilha cozida Pernil em cubos Batata assada Salada mista verde
	Energia: 281,19 kcal	Energia: 200,92 kcal	Energia: 270,62 kcal	Energia: 222,32 kcal	Energia: 223,08 kcal
Lanche da tarde	Mingau com banana	Chá de erva-doce Bolo salgado de frango	Banana	Vitamina de maçã	Salada de frutas
	Energia: 112 kcal	Energia: 154,75 kcal	Energia: 76 kcal	Energia: 105 kcal	Energia: 132,8 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	716,61	97,64	41,89	18,48	14,21	75,03	66,09	350,96	4,75	109,08	5,55	360,32
---------------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	------	--------	------	--------

	Segunda - 29	Terça - 30	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal			
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho Brocolis refogado Salada de tomate Energia: 297,5 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne cozida com legumes Pure de batata Salada de repolho Energia: 220,08 kcal			
Lanche da tarde	Chá de camomila Bolo de fubá Energia: 119,51 kcal	Arroz doce Energia: 112 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	743,23	103,35	42,61	18,37	13,02	84,16	24,79	305,13	4,02	113,39	5,91	262,76

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.



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