

## Cardápio Abril 2024

**Centro Municipal de  
Educação Infantil**

**Nutrição Diária:**

70%

**Faixa Etária:**

8 meses a 3 anos

**Alunos Atendidos:**

418

**Categoria:**

Creche

**Refeições:**

Lanche da manhã,  
almoço, lanche da tarde e  
jantar

**Período:**

01/04/2024 a 30/04/2024

**Nutricionistas:**

Thaynná Boza (RT)

CRN 12562

Andréa R. M. Santos

CRN 6992

Debora Menegusso

CRN 6543

|                        | Segunda - 01  | Terça- 02  | Quarta - 03   | Quinta - 04  | Sexta - 05  |
|------------------------|---|--|---|--|---|
| <b>Lanche da manhã</b> | Vitamina de mamão (polpa)<br><br>Energia: 107,4 kcal  | Chá, erva-doce, Pão forma com Requeijão Caseiro<br><br>Energia: 162,7 kcal   | Leite com cacau Bolo de banana<br><br>Energia: 188,13 kcal  | Mingau de Maisena<br><br>Energia: 148,96 kcal  | Chá hortelã Torta salgada<br><br>Energia: 297,92 kcal   |
| <b>Almoço</b>          | Arroz parboilizado Feijão carioca Moída com legumes Salada de tomate<br><br>Energia: 262 kcal | Arroz parboilizado Feijão preto, Pernil assado Purê de batatas Brócolis refogado Salada de alface<br><br>Energia: 222,8 kcal | Arroz parboilizado Lentilha cozida, Carne cozida com legumes Abobrinha refogada Salada de tomate<br><br>Energia: 220 kcal | Arroz parboilizado Feijão carioca Sobrecoxa assada Couve-flor cozida Salada de alface<br><br>Energia: 288,3 kcal | Arroz Feijão preto Carne ao molho com batata doce Salada de tomate<br><br>Energia: 443,4 kcal |
| <b>Lanche da tarde</b> | Mingau de Maisena com Banana<br><br>Energia: 148,96 kcal                                      | Suco de morango (polpa) Ovos mexidos<br><br>Energia: 76 kcal   | Laranja<br><br>Energia: 76 kcal   | Chá erva-doce, Pão forma Requeijão Caseiro<br><br>Energia: 137,85 kcal   | Banana e mamão<br><br>Energia: 86,6 kcal  |

|               |  |  |  |   |   |
|---------------|--|--|--|---|---|
|               |  | Energia: 131,19 kcal                       |  |   |   |
| <b>Jantar</b> | Sopa de Feijão<br><br>Energia: 263,47 kcal | Sopa de batata<br><br>Energia: 192,15 kcal | Quirera com pernil cozido em cubos<br><br>Energia: 229,95 kcal | Sopa de fubá com legumes<br><br>Energia: 210,8 kcal | Canja com frango e legumes<br><br>Energia: 31,24 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  |
|------------------------|--|---|---|--|---|
| <b>Lanche da manhã</b> | Vitamina de Uva<br><br>Energia: 107,4 kcal   | Leite com cacau<br>Pão de forma com manteiga<br><br>Energia: 163,28 kcal  | Mingau de Maisena com Banana<br><br>Energia: 148,96 kcal  | Chá hortelã<br>Pão forma e Requeijão Caseiro<br><br>Energia: 162,7 kcal  | Suco misto (polpa)<br>Bolo de laranja<br><br>Energia: 148,96 kcal   |
| <b>Almoço</b>          | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Carne ao molho com batata<br>Couve manteiga refogada<br>Salada de pepino<br><br>Energia: 299,25 kcal | Arroz parboilizado<br>Feijão carioca<br>Pernil em cubos<br>Abobrinha refogada<br>Salada de beterraba<br>Salada de repolho<br><br>Energia: 261,92 kcal | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Frango ao molho<br>Couve flor cozido<br>Salada de alface<br><br>Energia: 239,9 kcal | Arroz parboilizado<br>Feijão carioca<br>Carne de Panela<br>Repolho ralado refogado<br>Salada de tomate<br><br>Energia: 245,84 kcal | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Pernil com legumes<br>Couve-flor cozida<br>Salada de alface<br><br>Energia: 216,36 kcal |
| <b>Lanche da tarde</b> | Arroz doce<br><br>Energia: 85,72 kcal  | Banana<br><br>Energia: 76 kcal  | Chá camomila<br>Bolo salgado de frango<br><br>Energia: 154,75 kcal  | Vitamina de maçã<br><br>Energia: 105 kcal  | Suco polpa<br>Pão forma<br>Requeijão Caseiro<br><br>Energia: 183,15 kcal  |

|               |                            |                                    |                                 |                              |                          |
|---------------|----------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| <b>Jantar</b> | Canja com frango e legumes | Sopa de feijão com arroz e legumes | Sopa de batata e couve manteiga | Risoto de frango com legumes | Macarrão com carne moída |
|               | Energia: 236,85 kcal       | Energia: 204,4 kcal                | Energia: 183 kcal               | Energia: 191,83 kcal         | Energia: 187,44 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  |
|------------------------|--|---|---|---|---|
| <b>Lanche da manhã</b> | Mingau de Maisena com Banana<br><br>Energia: 148,96 kcal   | Leite com cacau<br>Pão forma com ovos mexidos<br><br>Energia: 188,13 kcal   | Suco de mamão (polpa)<br>Bolo de maçã<br><br>Energia: 148,96 kcal   | Chá, erva-doce,<br>Pão forma<br>Requeijão<br>Caseiro<br><br>Energia: 162,7 kcal                                       | Vitamina de mamão<br><br><br>Energia: 107,4 kcal  |
| <b>Almoço</b>          | Arroz parboilizado<br>Feijão carioca<br>Carne de Panela<br>Refogado de legumes<br>Salada de alface<br><br>Energia: 218,43 kcal | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Franguinho com legumes<br>Salada de beterraba cozida<br><br>Energia: 281,4 kcal | Arroz parboilizado<br>Feijão carioca<br>Pernil desfiado<br>Pure de batata<br>Couve-flor cozida<br><br>Energia: 266,2 kcal | Arroz parboilizado<br>Lentilha<br>Frango ao molho<br>Brócolis refogada<br>Salada de tomate<br><br>Energia: 276,7 kcal | Arroz<br>Feijão preto<br>Isclas bovinas refogadas<br>Legumes refogados<br>Salada de alface<br><br>Energia: 240,5 kcal |
| <b>Lanche da tarde</b> | Suco polpa<br>Ovos mexidos<br><br>Energia: 131,19 kcal   | Banana<br><br><br>Energia: 106,5 kcal   | Chá, erva-doce,<br>Pão forma<br>Requeijão<br>Caseiro<br><br>Energia: 162,7 kcal   | Canjica<br><br><br>Energia: 120,64 kcal   | Chá de hortelã<br>Torta de legumes<br><br>Energia: 109 kcal   |

|               |                                       |  |                            |                                |                      |
|---------------|---------------------------------------|--|----------------------------|--------------------------------|----------------------|
| <b>Jantar</b> | Quirera com legumes e Frango ao molho | Polenta com pernil desfiado Salada de alface | Sopa de feijão com legumes | Sopa de legumes com macarrão e | Risoto de frango     |
|               | Energia: 213,52 kcal                  | Energia: 201,32 kcal                         | Energia: 185,1 kcal        | Energia: 182,91 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          | 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  |
|------------------------|--|---|--|---|---|
| <b>Lanche da manhã</b> | Vitamina de uva<br><br>Energia: 107,4 kcal   | Leite com cacau<br>Pão forma com manteiga<br><br>Energia: 163,28 kcal   | Chá de camomila<br>Bolo de laranja com beterraba<br><br>Energia: 148,96 kcal   | Chá, erva-doce,<br>Pão forma e Requeijão Caseiro<br><br>Energia: 162,7 kcal   | Suco polpa<br>Pão forma com manteiga<br><br>Energia: 163,28 kcal  |
| <b>Almoço</b>          | Arroz parboilizado<br>Feijão carioca<br>Farofa de Ovo<br>Legumes refogados<br>Salada de alface<br><br>Energia: 281,19 kcal | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Carne cozida com legumes<br>Couve refogada<br>Salada de beterraba<br><br>Energia: 200,92 kcal | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Frango ao molho<br>Couve-flor cozida<br>Salada de tomate<br><br>Energia: 270,62 kcal | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Carne de Panela<br>Abobrinha refogada<br>Salada de pepino<br><br>Energia: 222,32 kcal | Arroz parboilizado<br>Lentilha cozida<br>Pernil em cubos<br>Batata assada<br>Salada mista verde<br><br>Energia: 223,08 kcal |
| <b>Lanche da tarde</b> | Mingau com banana<br><br>Energia: 112 kcal   | Chá de erva-doce<br>Bolo salgado de frango<br><br>Energia: 154,75 kcal  | Banana<br><br>Energia: 76 kcal   | Vitamina de maçã<br><br>Energia: 105 kcal   | Salada de frutas<br><br>Energia: 132,8 kcal   |

|               |                                     |                               |   |                             |                                   |
|---------------|-------------------------------------|-------------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------------|
| <b>Jantar</b> | <b>Quirera e Pernil com legumes</b> | <b>Sopa de batata e couve</b> | <b>Polenta com carne moída e Salada de alface</b> | <b>Risoto de frango</b>     | <b>Canja com frango e legumes</b> |
|               | <b>Energia: 236,43 kcal</b>         | <b>Energia: 201,3 kcal</b>    | <b>Energia: 216,99 kcal</b>                       | <b>Energia: 216,58 kcal</b> | <b>Energia: 187,44 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          | 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 |
|------------------------|---|---|--------|--------|-------|
| <b>Lanche da manhã</b> | <b>Mingau de Maisena com Banana</b><br><b>Energia: 148,96 kcal</b>  | <b>Vitamina de maçã</b><br><b>Energia: 105 kcal</b>   |        |        |       |
| <b>Almoço</b>          | <b>Arroz parboilizado<br/>Feijão preto<br/>Frango ao molho<br/>Brocolis refogado<br/>Salada de tomate</b><br><b>Energia: 297,5 kcal</b> | <b>Arroz parboilizado<br/>Feijão carioca<br/>Carne cozida com legumes<br/>Pure de batata<br/>Salada de repolho</b><br><b>Energia: 220,08 kcal</b> |        |        |       |
| <b>Lanche da tarde</b> | <b>Chá de camomila<br/>Bolo de fubá</b><br><b>Energia: 119,51 kcal</b>  | <b>Arroz doce</b><br><b>Energia: 112 kcal</b>   |        |        |       |
| <b>Jantar</b>          | <b>Sopa de fubá com legumes</b><br><b>Energia: 210,8 kcal</b>   | <b>Quirera com pernil cozido<br/>Repolho refogado</b><br><b>Energia: 272,62 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          | 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.



**CAMPO MAGRO**  
PREFEITURA DO MUNICÍPIO  
ORGULHO DE TRABALHAR E VIVER AQUI



CAMPO MAGRO/PR  
**SEMEC**  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO,  
CULTURA, ESPORTE E LAZER  
ORGULHO DE TRABALHAR E VIVER AQUI