

Cardápio Novembro - 2024

**Centro Municipal de
Educação Infantil**

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

8 meses a 3 anos

Alunos Atendidos:

417

Categoria:

Creche

Refeições:

Lanche da manhã,
almoço, lanche da tarde e
jantar

Período:

04/11/2024 a 29/11/2024

Nutricionistas:

Thaynná Boza (RT)

CRN 12562

Andréa R. M. Santos

CRN 6992

Debora Menegusso

CRN 6543

Segunda - 04

Terça- 05

Quarta - 06

Quinta - 07

Sexta - 08

**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 maçã

Energia: 188,13
kcal

Mingau de
Maisena com
cacau

Energia: 148,96
kcal

Chá hortelã
Torta salgada
com legumes

Energia: 297,92
kcal

Almoço

Arroz
Feijão carioca
Moída refogada
Salada de
tomate com
alface

Energia: 262
kcal

Arroz
Feijão preto,
Pernil assado
Brócolis
refogado
Salada de alface
com cenoura

Energia: 222,8
kcal

Arroz
Lentilha cozida,
Carne moída
com legumes
Abobrinha
refogada
Salada de
beterraba

Energia: 220
kcal

Arroz
Feijão carioca
Frango
refogado
Espinafre
refogado
Salada de alface

Energia: 288,3
kcal

Arroz
Feijão preto
Carne ao molho
com cenoura
Salada de
tomate com
chuchu

Energia: 443,4
kcal

**Lanche da
tarde**

Mingau de aveia

Energia: 148,96
kcal

Vitamina de
morango
(polpa)

Energia: 131,19
kcal

Banana com
aveia

Energia: 76 kcal

Chá erva-doce,
Pão forma
Requeijão
Caseiro

Energia: 137,85
kcal

Salada de frutas

Energia: 86,6
kcal

Jantar

Sopa de Feijão

Sopa de
legumes

Quirera com
pernil cozido
em cubos

Sopa de fubá
com legumes

Canja com
frango e
legumes

	Energia: 263,47 kcal	Energia: 192,15 kcal	Energia: 229,95 kcal	Energia: 210,8 kcal	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 – 11	Terça - 12	Quarta - 13	Quinta - 14	Sexta – 15
Lanche da manhã	Vitamina de polpa 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	FERIADO
Almoço	Arroz Feijão preto Proteína de soja com legumes Salada de repolho Energia: 299,25 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil em cubos Abobrinha refogada Salada de alface Energia: 261,92 kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho Brócolis refogado Salada de cenoura ralada Energia: 239,9 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de Panela Repolho ralado refogado Salada de tomate Energia: 245,84 kcal	FERIADO
Lanche da tarde	Chá de hortelã Bolo de banana Energia: 105,72 kcal	Maçã Energia: 76 kcal	Chá camomila Bolo salgado de frango Energia: 154,75 kcal	Sagu Energia: 105 kcal	FERIADO
Jantar	Canja com frango e legumes Energia: 236,85 kcal	Sopa de feijão com arroz e legumes Energia: 204,4 kcal	Sopa de batata e espinafre Energia: 183 kcal	Risoto de frango com legumes Energia: 191,83 kcal	FERIADO

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 - 18	Terça - 19	Quarta - 20	Quinta - 21	Sexta - 22
Lanche da manhã	Mingau de aveia Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão forma com requeijão caseiro Energia: 188,13 kcal	FERIADO	Chá, erva-doce, Pão forma Requeijão Caseiro Energia: 162,7 kcal	Vitamina de maçã Energia: 107,4 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Pernil refogado Refogado de legumes Salada de alface Energia: 218,43 kcal	Arroz Feijão preto Franguinho com legumes Salada de beterraba cozida Energia: 281,4 kcal	FERIADO	Arroz Lentilha Frango ao molho Brócolis refogado Salada de tomate Energia: 276,7 kcal	Arroz Feijão preto Isclas bovinas refogadas Legumes refogados Energia: 240,5 kcal
Lanche da tarde	Suco polpa Quibe de forno Energia: 131,19 kcal	Banana Energia: 106,5 kcal	FERIADO	Canjica Energia: 120,64 kcal	Chá de hortelã Pão de queijo Energia: 109 kcal
Jantar	Quirera com legumes e Frango Energia: 213,52 kcal	Polenta com pernil desfiado Energia: 201,32 kcal	FERIADO	Sopa de legumes com macarrão e Energia: 182,91 kcal	Risoto de frango com legumes 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 - 25	Terça - 26	Quarta - 27	Quinta - 28	Sexta - 29
Lanche da manhã	Vitamina de polpa de manga Energia: 107,4 kcal	Leite com cacau Pão forma com requeijão cremoso Energia: 163,28 kcal	Chá de camomila Bolo banana Energia: 148,96 kcal	Chá, erva-doce, Pão forma e Requeijão Caseiro Energia: 162,7 kcal	Suco polpa Pão forma com manteiga Energia: 163,28 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Ovos cozidos Salada de Alface Energia: 281,19 kcal	Arroz Feijão preto Carne cozida com legumes Salada de pepino Energia: 200,92 kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho Salada de couve-flor Energia: 270,62 kcal	Arroz Feijão preto Carne de Panela Abobrinha refogada Salada de tomate Energia: 222,32 kcal	Arroz Lentilha cozida Pernil em cubos Batata assada Salada mista verde Energia: 223,08 kcal
Lanche da tarde	Chá de erva-doce Bolo salgado de frango Energia: 112 kcal	Mingau com banana Energia: 84,75 kcal	Maçã Energia: 76 kcal	Vitamina de mamão (polpa) Energia: 105 kcal	Salada de frutas Energia: 82,8 kcal
Jantar	Quirera e Pernil com legumes Energia: 236,43 kcal	Sopa de legumes com proteína de soja Energia: 201,3 kcal	Polenta com carne moída Energia: 216,99 kcal	Risoto de frango Energia: 216,58 kcal	Canja com frango e legumes 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	716,61	97,64	41,89	18,48	14,21	75,03	66,09	350,96	4,75	109,08	5,55	360,32

OBS: De acordo com a **Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020** É proibida a oferta de alimentos ultra processados 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.