

CARDÁPIO MAIO/2025

Educação Infantil CMEI	Nutrição Diária: 70%	Categoria: Creche	Nutricionistas Andréa R.M.Santos CRN8 6992 Ana Livia Ribas V. CRN8 14903 Themis Mª V.M.Pinheiro CRN8 17058/P
	Faixa Etária: 8 meses - 3 anos		

	Segunda-05	Terça-06	Quarta-07	Quinta-08	Sexta-09							
Lanche da manhã	CONSELHO DE CLASSE	Chá de camomila Bolo Energia:152 kcal	Vitamina de mamão Energia:134 kcal	Mingau de maisena Energia:125 kcal	Leite com cacau Energia:116 kcal							
Almoço	CONSELHO DE CLASSE	Tutu de Feijão Carne bovina grelhada Salada de alface Energia:256,5 kcal	Madalena com recheio de frango Abobrinha refogada Energia:275,2 kcal	Macarrão de hortaliças Omelete de ovos com legumes Energia:268,8 kcal	Arroz/Feijão Frango ao molho Purê de batata salsa Salada de tomate Energia:287,7 kcal							
Lanche da tarde	CONSELHO DE CLASSE	Banana Energia:37 kcal	Laranja Energia:25 kcal	Manga Energia:43 kcal	Ponkan Energia:26 kcal							
Jantar	CONSELHO DE CLASSE	Sopa de feijão com legumes e macarrão Energia:285,4 kcal	Sopa de legumes com frango Energia:225,2 kcal	Quirera com pernil com caldo de feijão Energia:255,9 kcal	Sopa de legumes com carne Energia:221,7 kcal							
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Fibras(g)	Retino I(mcg)	VitaminaC (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-12	Terça-13	Quarta-14	Quinta-15	Sexta-16
Lanche da manhã	Mingau de aveia Energia:145 kcal	Chá erva-doce Ovos mexidos Energia:112,8 kcal	Vitamina de Mamão Energia:134 kcal	Chá Capim Cidreira Torta Salgada Energia:162,85 kcal	Mingau de Maisena com Cacau Energia:148,6 kca
Almoço	Polenta Pernil cozido em cubos Salada verde com pedaços de manga Energia:221,4 kcal	Purê de legumes (batata, cenoura) Carne de panela desfiada Energia: 178,8 kcal	Arroz Feijão carioca Sobrecoxa assada Salada de tomate Energia:245 kcal	Macarronada Picadinho de carne com legumes Energia:203 kcal	Risoto de frango Salada de tomate Energia:257,4 kcal
Lanche da tarde	Banana Energia:37 kcal	Maça Energia:31 kcal	Laranja Energia:25 kcal	Manga Energia:43 kcal	Ponkan Energia:26 kcal
Jantar	Sopa de feijão com legumes e macarrão Energia: 285,4 kcal	Sopa de legumes com frango Energia: :225,2 kcal	Quirera com pernil com caldo de feijão Energia: :255,9 kcal	Sopa de legumes com carne Energia: 221,7 kcal	Sopa de feijão com legumes e macarrão Energia: 285,4 kcal

Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Fibras(g)	Retinol(mcg)	VitaminaC(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-19	Terça-20	Quarta-21	Quinta-22	Sexta-23
Lanche da manhã	Mingau de maisena Energia: 125 kcal kcal	Chá de camomila Bolo Energia:152 kcal	Vitamina de mamão Energia:134 kcal	Mingau de maisena Energia:145 kcal	Leite com cacau Energia:116 kcal
Almoço	Quirera com pernil Cenouras salteadas Energia: 253kcal	Tutu de Feijão Carne bovina grelhada Salada de alface Energia:256,5 kcal	Madalena com recheio de frango Abobrinha refogada Energia:275,2 kcal	Macarrão de hortaliças Omelete de ovos com legumes Energia:268,8 kcal	Arroz/Feijão Frango ao molho Purê de batata salsa Salada de tomate Energia:287,7 kcal
Lanche da tarde	Mamão Energia:20 kcal	Banana Energia:37 kcal	Laranja Energia:25 kcal	Manga Energia:43 kcal	Ponkan Energia:26 kcal
Jantar	Sopa de fubá com músculo Energia: 154kcal	Sopa de feijão com legumes e macarrão Energia: 285,4 kcal	Sopa de legumes com frango Energia:225,2 kcal	Quirera com pernil com caldo de feijão Energia: 255,9 kcal	Sopa de legumes com carne Energia:221,7 kcal

Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Fibras(g)	Retinol(mcg)	VitaminaC (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-26	Terça-27	Quarta-28	Quinta-29	Sexta-30
Lanche da manhã	Mingau de aveia Energia:145 kcal	Chá erva-doce Ovos mexidos Energia:112,8 kcal	Vitamina de Mamão Energia:134 kcal	Chá Capim Cidreira Torta Salgada Energia:162,85 kcal	Mingau de Maisena com Cacau Energia:148,6 kcal

Almoço	Polenta Pernil cozido em cubos Salada verde com pedaços de manga Energia:221,4 kcal	Purê de legumes (batata, cenoura) Carne de panela desfiada Energia: 178,8 kcal	Arroz Feijão carioca Sobrecoxa assada Salada de tomate Energia:245 kcal	Macarronada Picadinho de carne com legumes Energia:203 kcal	Risoto de frango Salada de tomate Energia:257,4 kcal
Lanche da tarde	Banana Energia:37 kcal	Maça Energia:31 kcal	Laranja Energia:25 kcal	Manga Energia:43 kcal	Ponkan Energia:26 kcal
Jantar	Sopa de feijão com legumes e macarrão Energia: 285,4 kcal	Sopa de legumes com frango Energia: :225,2 kcal	Quirera com pernil com caldo de feijão Energia: :255,9 kcal	Sopa de legumes com carne Energia: 221,7 kcal	Sopa de feijão com legumes e macarrão Energia: 285,4 kcal

Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Fibras(g)	Retinol(mcg)	VitaminaC(mg)	Ca(mg)	Fe (mg)	Mg(mg)	Zn (mg)	Na(mg)
Média semana	715,24	89,85	45,38	19,63	12,51	92,18	28,4	365,91	5,27	110,36	7,82	334,04

A oferta de fruta do dia poderá ser alterada, conforme o grau de maturação.

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.