

Lista de Cardápios – Fevereiro 2020

Centro Municipal de Educação Infantil

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

8 meses – 3 anos

Alunos Atendidos:

502

Categoria:

Educação Infantil

Refeições:

Café da Manhã, Almoço,

Lanche da Tarde e Jantar

Responsável:

Andréa Rech Marques

Santos

Período:

05/02/2020 à 28/02/2020

CMEIs:

	Segunda	Terça	Quarta - 05	Quinta - 06	Sexta - 07
Café da Manhã			Bolo de cenoura Chá mate Melancia Energia: 32,81 kcal	Cereal com leite Maça Energia: 31,84 kcal	Mamão com aveia Biscoito maisena Chá mate Energia: 110,94 kcal
Almoço			Arroz Feijão preto Carne ao molho com batata Salada Verde Energia: 401,06 kcal	Polenta com carne moída Salada Verde Energia: 311,7 kcal	Arroz colorido Feijão carioca Carne de Panela Tomate Energia: 340,99 kcal
Lanche da Tarde			Pão integral com margarina Suco de morango Energia: 21,93 kcal	Chá mate Bolo de cenoura Energia: 74,34 kcal	Quibe assado Suco de uva Energia: 14,48 kcal
Jantar			Sopa de feijão com legumes Energia: 264 kcal	Sopa de fubá com legumes Energia: 342,55 kcal	Sopa de batata e couve Energia: 237,9 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	728,18	101,93	48,95	16,89	25,03	31,68	250,43	495,87	6,97	171,55	9,55	286,3



CAMPO MAGRO
PREFEITURA DO MUNICÍPIO

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO
ESTADO DO PARANÁ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER

CMEIs:

	Segunda - 10	Terça - 11	Quarta - 12	Quinta - 13	Sexta - 14
Café da Manhã	Chá mate Biscoito salgado Laranja Energia: 32,84 kcal	Vitamina de banana Biscoito maisena Energia: 277,36 kcal	Cereal com leite Maça Energia: 34,83 kcal	Bolo de cenoura Chocolate 50% com leite Energia: 95,3 kcal	Bebida láctea Biscoito maisena Laranja Energia: 21,57 kcal
Almoço	Arroz colorido Feijão carioca Ovos cozidos com legumes Alface Energia: 548,3 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil cozido em cubos Purê de Batata Salada de legumes Energia: 176,66 kcal	Quirera Carne ao molho Repolho Energia: 575,27 kcal	Macarrão com molho de tomate Carne de panela Virado de Legumes Energia: 406,4 kcal	Arroz Feijão preto, Carne ao molho com batata Couve refogada Tomate Energia: 509,32 kcal
Lanche da Tarde	Bolo de fubá Suco de uva Energia: 61,88 kcal	Arroz doce Maça Energia: 257,16 kcal	Quibe assado Suco de laranja Energia: 8,65 kcal	Pão integral com doce de frutas Chá mate Banana Energia: 12,8 kcal	Sagu de uva Maça Energia: 14 kcal
Jantar	Sopa de Legumes com carne Energia: 84,05 kcal	Caldo verde Energia: 18,51 kcal	Sopa canja de galinha Energia: 105 kcal	Sopa de legumes com macarrão Energia: 219,85 kcal	Sopa de feijão com macarrão Energia: 219,85 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	735,92	85,76	50,54	21,46	10,75	98,61	82,47	352,58	4,89	97,96	8,71	702,57

CMEIs:

	Segunda - 17	Terça - 18	Quarta - 19	Quinta - 20	Sexta - 21
Café da Manhã	Canjica Mamão Energia: 8,4 kcal	Pão integral com margarina Bebida Láctea Maça Energia: 13,99 kcal	Bolo de fubá Chá mate Energia: 24,62 kcal	Cereal com leite Maça Energia: 31,84 kcal	Biscoito doce Chocolate 50% cacau com leite Mamão Energia: 125,21 kcal
Almoço	Quirera Carne ao molho Salada Verde Energia: 418,3 kcal	Polenta com molho de frango Salada Verde Salada de Beterraba com couve-flor Energia: 419,72 kcal	Risoto de frango Virado de legumes Salada Verde Energia: 214,65 kcal	Polenta com carne moída Salada Verde Energia: 311,7 kcal	Arroz Strogonoff de Carne Salada de alface cenoura Energia: 459,42 kcal
Lanche da Tarde	Rosquinha de coco Bebida láctea Gelatina Energia: 41,46 kcal	Bolo de cenoura Suco natural de laranja Energia: 150,82 kcal	Biscoito salgado Chá Mate Mamão Energia: 333,89 kcal	Quibe assado Suco de uva Energia: 74,34 kcal	Pão integral com doce de frutas Chá mate Energia: 40,8 kcal
Jantar	Sopa de fubá com legumes Energia: 263,5 kcal	Sopa de Legumes com carne Energia: 168,1 kcal	Sopa de batata com macarrão Energia: 173,6 kcal	Sopa de fubá com legumes Energia: 342,55 kcal	Sopa de batata e couve Energia: 82,35 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	739,85	96,24	50,56	18,87	15,42	79,88	145,91	373	5,12	131,4	6,26	450,93



CAMPO MAGRO
PREFEITURA DO MUNICÍPIO

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO
ESTADO DO PARANÁ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER

CMEIs:

	Segunda - 24	Terça - 25	Quarta - 26	Quinta - 27	Sexta - 28
Café da Manhã				Biscoito doce Chá mate Laranja Energia: 25,26 kcal	Biscoito doce Chá mate Laranja Energia: 25,26 kcal
Almoço	RECESSO	CARNAVAL	RECESSO	Arroz Feijão preto Ovos cozidos com legumes Alface Energia: 514,34 kcal	Arroz Feijão preto, Carne ao molho com batata Salada de Couve Energia: 369,04 kcal
Lanche da Tarde				Canjica Banana com aveia Energia: 11,2 kcal	Sagu de uva Laranja Energia: 260,4 kcal
Jantar				Sopa de legumes Energia: 143,5 kcal	Sopa de couve com batata Energia: 121,5 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	396,32	56,14	36,3	12,71	11,54	48,9	71,65	194,53	5,09	98,94	6,12	658,23