

CARDÁPIO MARÇO 2023

**Centro Municipal de
Educação Infantil**

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

8 meses - 3 anos

Alunos Atendidos:

398

Categoria:

CMEI

Refeições:

Lanche da Manhã,

Almoço, Lanche da Tarde
e Jantar

Período:

01/03/2023 a 31/03/2023

Nutricionistas:

Thaynná Boza
CRN8 12562

Tathiana Carestiato
CRN8 14691

Segunda

Terça

Quarta - 01

Quinta - 02

Sexta - 03

Lanche da Manhã			Chá de cidreira Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Mingau de Maisena com banana Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 202,65 kcal
Almoço			Arroz parboilizado Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assadas Cenoura cozida Repolho refogado Energia: 227,86 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne cozida com batata doce Beterraba cozida Energia: 267,65 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango em cubos Couve refogada Salada de tomate Energia: 241,2 kcal
Lanche da Tarde			Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Vitamina de polpa de mamão Energia: 107,4 kcal	Pera Energia: 95,4 kcal

Jantar			Sopa de legumes com macarrão	Quirera com frango	Macarrão com molho de tomate e carne desfiada
			Energia: 219,85 kcal	Energia: 213,52 kcal	Energia: 206,81 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	733	105,44	39,24	17,74	13,26	102,64	32,23	382,95	4,16	99,96	5,09	259,24



Segunda - 06

Terça - 07

Quarta - 08

Quinta - 09

Sexta - 10

Lanche da Manhã	Mingau de Maisena com cacau	Chá de hortelã Pão com manteiga	Vitamina de maçã	Chá de cidreira Pão com requeijão caseiro	Mingau de Maisena com banana
	Energia: 148,96 kcal	Energia: 162,85 kcal	Energia: 105 kcal	Energia: 162,7 kcal	Energia: 148,96 kcal
Almoço	Arroz com Lentilha Frango ao molho com batata	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela com batata doce cozida Abobrinha e beterraba cozidas	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango assado Couve-flor Salada de alface	Arroz parboilizado Feijão preto Bife em tiras Brócolis Salada de tomate	Arroz com lentilha Frango em cubos com cenoura Couve refogada
	Energia: 260,45 kcal	Energia: 246,63 kcal	Energia: 288,2 kcal	Energia: 268,8 kcal	Energia: 287,65 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de polpa mista	Laranja	Arroz doce sem açúcar	Banana caturra	Chá de erva-doce Pão com manteiga
	Energia: 107,4 kcal	Energia: 102 kcal	Energia: 171,44 kcal	Energia: 110,4 kcal	Energia: 99,6 kcal

Rodovia Gumercindo Boza, 20.762 – Campo Magro – PR CEP: 83535-000.
Fone: (41) 3677- 7823 E- mail: semec@campomagro.pr.gov.br

Jantar	Sopa de feijão com macarrão	Polenta com frango ao molho Repolho	Sopa de batata com espinafre	Quirera com pernil	Sopa de legumes (batata, cenoura e chuchu) com carne
	Energia: 231 kcal	Energia: 189,2 kcal	Energia: 183 kcal	Energia: 183,96 kcal	Energia: 201,72 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	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 - 13

Terça - 14

Quarta - 15

Quinta - 16

Sexta - 17

Lanche da Manhã	Vitamina de polpa mista	Chá de erva-doce Pão com manteiga	Mingau de maisena com banana	Chá de cidreira Pão com manteiga	Mingau de Maisena com cacau
	Energia: 105 kcal	Energia: 162,85 kcal	Energia: 148,96 kcal	Energia: 162,85 kcal	Energia: 148,96 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil cozido com batata	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne cozida Espinafre refogado Tomate	Arroz parboilizado Feijão preto Frango assado Purê de batata doce Cenoura cozida	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de panela Couve-flor e brócolis picadinhos	Arroz com lentilha Frango ao molho Beterraba e abobrinha cozidas
	Energia: 204,16 kcal	Energia: 252,28 kcal	Energia: 294,38 kcal	Energia: 232,83 kcal	Energia: 272,4 kcal
Lanche da Tarde	Canjica sem açúcar	Laranja	Chá de hortelã Pão com requeijão caseiro	Vitamina de maçã	Banana
	Energia: 171,44 kcal	Energia: 102 kcal	Energia: 113 kcal	Energia: 105 kcal	Energia: 110,4 kcal

Jantar	Risoto de frango Salada de alface	Sopa de legumes com macarrão	Canja com frango e legumes	Polenta com pernil desfiado e repolho refogado	Sopa de batata com carne desfiada e couve
	Energia: 220,98 kcal	Energia: 197,87 kcal	Energia: 156,2 kcal	Energia: 226,04 kcal	Energia: 199,1 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	717,34	102,39	39,45	17,52	13,67	87,45	42,91	335,09	4,58	111,12	5,27	236,42



Lanche da Manhã	Vitamina de polpa de mamão	Chá de hortelã Pão com requeijão caseiro	Leite batido com cacau e banana	Chá de erva-doce Pão com manteiga	Mingau de maisena com banana
	Energia: 107,4 kcal	Energia: 162,7 kcal	Energia: 148,96 kcal	Energia: 162,85 kcal	Energia: 148,96 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Carne cozida com batata Salada de alface	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ensopado com batata doce Repolho refogado	Arroz parboilizado Feijão preto Bife em tiras Purê de batata Salada de alface e tomate	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango assado Beterraba Couve refogada	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de panela Couve-flor e brócolis
	Energia: 301,5 kcal	Energia: 264,7 kcal	Energia: 281,48 kcal	Energia: 275,2 kcal	Energia: 220,03 kcal
Lanche da Tarde	Arroz doce sem açúcar	Vitamina de maçã	Canjica sem açúcar	Laranja	Suco polpa misto Pão com manteiga
	Energia: 85,72 kcal	Energia: 105 kcal	Energia: 112 kcal	Energia: 91,8 kcal	Energia: 148,75 kcal

Jantar	Sopa de fubá com carne	Canja com frango e legumes	Sopa de feijão com espinafre	Quirera com pernil	Polenta com frango Abobrinha refogada
	Energia: 263,5 kcal	Energia: 187,44 kcal	Energia: 217,48 kcal	Energia: 204,08 kcal	Energia: 188,4 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	735,59	101,7	44,07	17,37	14,81	80,51	51,7	329,21	4,75	107,33	5,56	278,48



Segunda - 27

Terça - 28

Quarta - 29

Quinta - 30

Sexta - 31

Lanche da Manhã	Vitamina de polpa de uva	Mingau de maisena com banana	Chá de erva-doce Pão com manteiga	Mingau de Maisena	Chá de hortelã Pão com manteiga
	Energia: 105 kcal	Energia: 148,96 kcal	Energia: 162,85 kcal	Energia: 148,96 kcal	Energia: 162,85 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela com batata doce	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango assado Beterraba cozida Espinafre refogado	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata Carne ao molho Cenoura e brócolis cozidos	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil suíno cozido Couve-flor Salada de tomate	Arroz parboilizado Feijão preto Frango em cubinhos Abobrinha refogada
	Energia: 259,04 kcal	Energia: 252,6 kcal	Energia: 287,66 kcal	Energia: 214,68 kcal	Energia: 226,8 kcal
Lanche da Tarde	Canjica sem açúcar	Chá de cidreira Pão com requeijão caseiro	Vitamina de maçã	Leite batido com cacau e banana	Laranja
	Energia: 112 kcal	Energia: 137,85 kcal	Energia: 107,4 kcal	Energia: 176,7 kcal	Energia: 91,8 kcal

Jantar	Risoto de frango Salada de alface e tomate Energia: 225,18 kcal	Sopa de legumes com frango Energia: 168,1 kcal	Polenta com carne desfiada Salada de alface Energia: 179,09 kcal	Sopa de feijão com couve Energia: 202,43 kcal	Quirera com carne desfiada Repolho refogado Energia: 247,2 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	723,43	96,93	43,84	18,36	14,34	87,65	40,19	340,58	5,08	112,25	7,04	269,18

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.