

CARDÁPIO FEVEREIRO 2023

Centro Municipal de Educação Infantil	Nutrição Diária: 70%	Categoria: CMEI	Nutricionistas:
	Faixa Etária: 8 meses - 3 anos	Refeições: Lanche da Manhã, Almoço, Lanche da Tarde e Jantar	Thaynná Boza CRN8 12562
	Alunos Atendidos: 428	Período: 06/02/2023 a 28/02/2023	Tathiana Carestiato CRN8 14691

	Segunda - 06	Terça - 07	Quarta - 08	Quinta - 09	Sexta - 10
Lanche da Manhã	Mingau de maisena com cacau Energia: 197,6 kcal	Chá de erva-doce Pão fatiado com manteiga Energia: 105 kcal	Mingau de maisena Energia: 105 kcal	Leite integral com cacau Pão fatiado com manteiga Energia: 121,61 kcal	Vitamina de polpa de mamão Energia: 148,96 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango em cubos Beterraba cozida Salada de alface Energia: 210,59 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne ao molho com batata Salada de tomate Energia: 345,3 kcal	Arroz colorido Lentilha Carne suína cozida Cenoura cozida Salada de alface Energia: 264,1 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de panela Chuchu cozido Energia: 218,23 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Coxa e sobrecoxa de frango assadas Beterraba cozida Energia: 278,8 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de maçã Energia: 109 kcal	Banana Energia: 105,4 kcal	Chá de hortelã Pão fatiado com carne moída ao molho Energia: 136,49 kcal	Suco polpa de uva Quibe assado Energia: 123,81 kcal	Canjica sem açúcar Energia: 118,11 kcal

Jantar	Sopa de macarrão com carne	Polenta com frango ao molho	Sopa canja de galinha	Sopa de feijão	Quirera com pernil
	Energia: 281,16 kcal	Energia: 121,5 kcal	Energia: 263,82 kcal	Energia: 263,47 kcal	Energia: 256,26 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	754,84	102,27	48,77	17,47	14,6	86,36	56,03	288,89	5,09	113,19	6,73	457,65

	Segunda - 13	Terça - 14	Quarta - 15	Quinta - 16	Sexta - 17
Lanche da Manhã	Mingau de maisena com cacau Energia: 187,8 kcal	Vitamina de banana Energia: 118,79 kcal	Chá de hortelã Pão fatiado com manteiga Energia: 107,4 kcal	Vitamina de maçã Energia: 86,6 kcal	Mingau de maisena Energia: 148,96 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho Salada de alface Energia: 267,1 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Bife em tiras Chuchu cozido em cubos Energia: 273,71 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Coxa e sobrecoxa de frango assadas Beterraba cozida Energia: 247,07 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de panela Salada de alface Energia: 224,23 kcal	Macarrão espaguete alho e óleo Feijão preto Carne moída Cenoura cozida Energia: 299,7 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de polpa mista Energia: 154,75 kcal	Suco polpa de manga Quibe assado Energia: 171,44 kcal	Arroz doce sem açúcar Energia: 100,73 kcal	Chá de cidreira Pão fatiado com ovo mexido Energia: 169,3 kcal	Chá de erva-doce Bolo de chocolate adoçado com uvas passas escuras Energia: 144,99 kcal

Jantar	Quirera com pernil desfiado	Sopa de legumes com macarrão	Polenta com frango ao molho	Sopa de batata com carne (músculo)	Sopa de feijão
	Energia: 247,52 kcal	Energia: 117,67 kcal	Energia: 243,2 kcal	Energia: 197,87 kcal	Energia: 263,47 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	754,46	106,99	46,83	16,17	14,71	65,33	46,73	221,38	5,31	108,76	6,94	409,37

	Segunda - 20	Terça - 21	Quarta - 22	Quinta - 23	Sexta - 24
Lanche da Manhã	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Leite com cacau Pão fatiado com ovo mexido Energia: 99,6 kcal	Chá de hortelã Bolo simples adoçado com uvas passas brancas Energia: 119,51 kcal
Almoço	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne ao molho Abobrinha cozida Energia: 278,52 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho e Beterraba cozida Energia: 240,5 kcal
Lanche da Tarde	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Vitamina de polpa de mamão Energia: 86 kcal	Suco polpa de uva Quibe assado Energia: 176,8kcal
Jantar	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Quirera com pernil suíno Energia: 235,7 kcal	Risoto de frango 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	743,57	99,62	49,92	16,25	13,26	49,5	41,04	175,37	5,38	99,47	7,88	351,86

	Segunda - 27	Terça - 28	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da Manhã	Vitamina de polpa mista Energia: 105 kcal	Mingau de maisena com banana Energia: 148,96 kcal			
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos mexidos Salada de alface e tomate Energia: 273,08 kcal	Arroz com lentilha Pernil cozido com legumes Salada de alface Energia: 238,48 kcal			
Lanche da Tarde	Suco polpa de manga Pão com manteiga Energia: 112 kcal	Canjica sem açúcar Energia: 99,2 kcal			
Jantar	Sopa de batata com carne desfiada Energia: 244,65 kcal	Polenta com carne moída Energia: 202,16 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	711,76	90,33	43,34	20,53	12,18	93,31	43,16	256,7	4,94	97,91	8,52	603,53

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.