

Lista de Cardápios

**Centro Municipal de
Educação Infantil**

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

1 - 3 anos

Alunos Atendidos:

418

Categoria:

CMEI

Refeições:

Lanche da Manhã,

Almoço, Lanche da Tarde
e Jantar

Período:

01/04/2022 a 29/04/2022

Responsável:

Thaynná Boza

CMEIs:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta - 01
Lanche da Manhã					Pão com requeijão caseiro Leite com cacau Banana Energia: 87,82 kcal
Almoço					Arroz Parboilizado Feijão preto Carne ao molho Salada de tomate Energia: 463,94 kcal
Lanche da Tarde					Biscoito maisena Chá erva-doce Energia: 22,23 kcal
Jantar					Sopa de batata com macarrão Energia: 130,2 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	704,19	127,62	26,61	8,64	5,51	28,88	10,94	118,81	3,16	68,58	5,38	201,99

CMEIs:

	Segunda - 04	Terça - 05	Quarta - 06	Quinta - 07	Sexta - 08
Lanche da Manhã	Pão com requeijão caseiro Chá mate Banana Energia: 174,5 kcal	Biscoito maisena Chá de erva doce Energia: 54,06 kcal	Biscoito rosquinha coco Leite com cacau Caqui Energia: 71,81 kcal	Vitamina de banana Biscoito chocolate Energia: 113,86 kcal	Biscoito cream cracker Chá camomila Banana Energia: 143,15 kcal
Almoço	Quirera Pernil cozido em cubos Legumes sautee Salada verde Energia: 285,54 kcal	Arroz colorido Lentilha Carne de panela Salada de alface Energia: 179,76 kcal	Macarrão com carne moída ao sugo Alface Salada de cenoura Energia: 245,5 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca Carne cozida com batata Salada mista Energia: 736,13 kcal	Risoto de frango Salada de Tomate Energia: 156,45 kcal
Lanche da Tarde	Bolo de fubá Chá de hortelã Caqui Energia: 173,93 kcal	Leite com cacau Pão Banana Energia: 169,45 kcal	Bolo de banana Chá mate Energia: 179,83 kcal	Pão com requeijão caseiro Leite com cacau Energia: 12,47 kcal	Bolo salgado de frango Suco de laranja Energia: 162,9 kcal
Jantar	Sopa de feijão carioca com legumes Energia: 166 kcal	Sopa Minestra Energia: 317,35 kcal	Sopa de batata com macarrão Energia: 217 kcal	Sopa canja de galinha Energia: 175 kcal	Sopa de fubá com legumes Energia: 263,5 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	948,14	164,98	37,89	15,38	15,46	72,8	24,64	279,65	4,47	111,23	4,83	307,97

CMEIs:

	Segunda - 11	Terça - 12	Quarta - 13	Quinta - 14	Sexta - 15
Lanche da Manhã	Vitamina de maçã Biscoito rosquinha de coco Energia: 436,26 kcal	Biscoito doce, maisena Chá mate Banana Energia: 34,71 kcal	Bolo de fubá Leite com cacau Maçã Energia: 408,6 kcal	RECESSO	FERIADO
Almoço	Farofa de Ovo Legumes Sautee Energia: 242,25 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto, Carne moída ao molho sugo com batata Salada de escarola Energia: 474,89 kcal	Polenta com frango ao molho Brócolis cozido Salada de Alface Energia: 73,15 kcal	RECESSO	FERIADO
Lanche da Tarde	Quibe assado Chá mate Banana Energia: 41,6 kcal	Pão com Requeijão Caseiro Leite com cacau Energia: 169,75 kcal	Biscoito rosquinha de coco Chá mate com Leite Energia: 233,05 kcal	RECESSO	FERIADO
Jantar	Canja com frango e legumes Energia: 62,48 kcal	Sopa de batata com carne desfiada Energia: 16,31 kcal	Sopa de macarrão Energia: 24,3 kcal	RECESSO	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	739,11	107,83	32,55	20,21	7,02	157,57	28,45	460,15	3,56	107,52	4,57	455,68

CMEIs:

	Segunda - 18	Terça - 19	Quarta - 20	Quinta - 21	Sexta - 22
Lanche da Manhã	Biscoito cream cracker Chá erva doce Caqui Energia: 48,9 kcal	Vitamina de banana Biscoito maisena Energia: 42,35 kcal	Biscoito chocolate Chá mate Energia: 174,5 kcal	FERIADO	RECESSO
Almoço	Macarrão com carne moída ao sugo Abobrinha sautee Salada de tomate Energia: 487,35 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca Carne ao molho com batata Salada Verde Legumes Sauté Energia: 806,67 kcal	Quirera Pernil cozido em cubos com legumes Salada de alface Energia: 285,54 kcal	FERIADO	RECESSO
Lanche da Tarde	Canjica Energia: 50,4 kcal	Quibe assado Chá mate Caqui Energia: 28,55 kcal	Bolo de fubá Leite com cacau Energia: 173,93 kcal	FERIADO	RECESSO
Jantar	Sopa de feijão Energia: 165 kcal	Sopa de legumes com macarrão Energia: 43,97 kcal	Sopa Slava Energia: 66 kcal	FERIADO	RECESSO

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	791,05	138,02	31,89	11,95	9,27	45,43	16,98	178	3,54	80,3	5,45	296,98

CMEIs:

	Segunda - 25	Terça - 26	Quarta - 27	Quinta - 28	Sexta - 29
Lanche da Manhã	Vitamina de Maça Biscoito maisena Energia: 436,26 kcal	Pão com requeijão caseiro Chá mate Banana Energia: 86,37 kcal	Biscoito cream cracker Chá erva doce Energia: 103,09 kcal	Biscoito de chocolate Chá de camomila Banana Energia: 71,81 kcal	Biscoito rosquinha de coco Leite com cacau Energia: 34,71 kcal
Almoço	Farofa de Ovo Cenoura com brócolis sautee Energia: 242,25 kcal	Polenta Frango ao molho Salada Verde Energia: 407,45 kcal	Arroz colorido Feijão carioca Pernil cozido em cubos Legumes refogados Salada de alface Energia: 140,45 kcal	Espaguete ao molho sugo com carne moída Salada de alface Salada de tomate Energia: 245,5 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne ao molho com batata Salada de alface Energia: 474,89 kcal
Lanche da Tarde	Quibe assado Chá erva de doce Energia: 41,6 kcal	Salada de frutas Biscoito salgado Energia: 23 kcal	Bolo de fubá Leite com cacau Energia: 385,2 kcal	Bolo de banana Suco de maça Energia: 179,83 kcal	Pão com requeijão caseiro Chá mate Energia: 169,75 kcal
Jantar	Canja de frango com legumes Energia: 62,48 kcal	Sopa Minestra Energia: 263,47 kcal	Sopa de batata e couve Energia: 91,5 kcal	Sopa de macarrão Energia: 217 kcal	Sopa de batata com legumes Energia: 16,31 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	738,58	122,88	29,25	14,86	9,84	95,9	31,96	325,49	3,78	93,78	4,43	275,48

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.