

## Lista de Cardápios – Março 2020

<b>Centro Municipal de Educação Infantil</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 70%	<b>Categoria:</b> Creche	<b>Responsável :</b> Andréa Rech Marques Santos
	<b>Faixa Etária:</b> 08 meses - 3 anos	<b>Refeições:</b> Café da Manhã, Almoço, Lanche da Tarde e Jantar.	
	<b>Alunos Atendidos:</b> 526	<b>Período:</b> 02/03/2020 a 31/03/2020	

### CMEI:

	Segunda - 02	Terça - 03	Quarta - 04	Quinta - 05	Sexta - 06
Café da Manhã	Chocolate 50% em pó com Leite Biscoito salgado e Maçã  Energia: 32,84 kcal	Chá mate, Pão de forma integral com Margarina  Energia: 13,99 kcal	Vitamina de mamão e Biscoito doce maisena  Energia: 277,36 kcal	Suco polpa de morango e Pão de forma integral com Margarina  Energia: 21,57 kcal	Chá mate e Biscoito salgado  Energia: 13,44 kcal
Almoço	Arroz colorido Feijão carioca Alface e Ovos cozidos com legumes  Energia: 548,3 kcal	Polenta com carne moída ao molho, Salada Verde e Beterraba crua  Energia: 419,72 kcal	Arroz, Feijão carioca, Frango cozido com batata, Alface e Laranja  Energia: 176,66 kcal	Arroz Feijão preto Carne cozida com legumes Couve refogada Tomate salada  Energia: 509,32 kcal	Risoto Brócolis cozido  Energia: 367,97 kcal
Lanche da Tarde	Bolo de fubá Chá mate Mamão  Energia: 61,88 kcal	Limonada suave Pão de forma integral com doce  Energia: 150,82 kcal	Arroz doce  Energia: 257,16 kcal	Maçã  Energia: 14 kcal	Vitamina de fruta Biscoito doce maisena  Energia: 11,61 kcal
Jantar	Canja  Energia: 84,05 kcal	Sopa de Legumes com macarrão.  Energia: 168,1 kcal	Sopa de feijão com espinafre.  Energia: 18,51 kcal	Sopa de Legumes com carne  Energia: 219,85 kcal	Quirera  Energia: 359,3 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	745,29	75,24	55,54	24,82	9,8	100,52	63,9	323,21	5,14	104,28	8,8	797,58

**CMEI:**

	Segunda - 09	Terça - 10	Quarta - 11	Quinta - 12	Sexta - 13
Café da Manhã	Chocolate 50% com Leite, Biscoito doce e Maçã. Energia: 32,84 kcal	Chá mate, Pão integral com Margarina. Energia: 13,99 kcal	Vitamina de mamão e Biscoito salgado. Energia: 277,36 kcal	Suco polpa de fruta e bolo de fubá. Energia: 21,57 kcal	Chá mate e Biscoito doce maisena. Energia: 13,44 kcal
Almoço	Arroz, Feijão carioca, Alface e Ovos mexidos, salada legumes. Energia: 548,3 kcal	Polenta, Frango ao molho, Salada Verde e Beterraba crua. Energia: 419,72 kcal	Arroz, Feijão carioca, Músculo cozido, Purê de Batata, Alface e Laranja pêra. Energia: 176,66 kcal	Macarronada com frango grelhado. Tomate salada. Energia: 509,32 kcal	Arroz, Feijão preto, Carne cozida com mandioca e salada de legumes. Energia: 367,97 kcal
Lanche da Tarde	Bolo de fubá, Chá mate e Mamão. Energia: 61,88 kcal	Limonada suave e Bolo de cenoura. Energia: 150,82 kcal	Arroz doce. Energia: 257,16 kcal	Maçã. Energia: 14 kcal	Suco polpa de fruta e Biscoito doce maisena. Energia: 11,61 kcal
Jantar	Sopa de Legumes com carne. Energia: 84,05 kcal	Quirera com frango Energia: 168,1 kcal	Sopa de feijão com espinafre. Energia: 18,51 kcal	Sopa de legumes com arroz. Energia: 219,85 kcal	Sopa de Macarrão com carne. Energia: 359,3 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	745,29	75,24	55,54	24,82	9,8	100,52	63,9	323,21	5,14	104,28	8,8	797,58



CAMPO MAGRO  
PREFEITURA DO MUNICÍPIO

Prefeitura Municipal de Campo Magro  
Estado do Paraná  
Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer

**CMEI:**

	Segunda - 16	Terça - 17	Quarta - 18	Quinta - 19	Sexta - 20
Café da Manhã	Cereal chocolate com leite e Maçã	Chocolate 50% com Leite, pão com doce.	Mingau de aveia e Banana.	Chá com Biscoito salgado.	Biscoito doce maisena, Vitamina.
	Energia: 8,4 kcal	Energia: 45,78 kcal	Energia: 227,17 kcal	Energia: 42,54 kcal	Energia: 57,35 kcal
Almoço	Quirera e Salada Verde	Carne ao molho, Macarronada, Salada de Repolho.	Arroz, Feijão preto, Frango, coxa, sem pele, cozida, Alface e brócolis cozido.	Polenta com carne moída, Salada de legumes.	Arroz colorido, Feijão carioca, Virado com ovos e legumes.
	Energia: 418,3 kcal	Energia: 559,45 kcal	Energia: 28,74 kcal	Energia: 354,7 kcal	Energia: 207,64 kcal
Lanche da Tarde	Sagu	Bolo de laranja com chá mate.	Quibe assado e suco polpa.	Canjica com leite integral.	Chá com Biscoito salgado. Fruta
	Energia: 41,46 kcal	Energia: 15,56 kcal	Energia: 13,96 kcal	Energia: 11,2 kcal	Energia: 16,8 kcal
Jantar	Sopa de fubá com legumes	Sopa canja de galinha	Sopa de feijão com batata e macarrão	Sopa de legumes com macarrão	Sopa de batata com macarrão
	Energia: 263,5 kcal	Energia: 105 kcal	Energia: 434 kcal	Energia: 351,76 kcal	Energia: 434 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	727,46	111,18	41,3	13,89	12,87	44,29	101,75	258,73	4,88	92,85	8,33	264,87

**CMEI:**

	Segunda – 23	Terça – 24	Quarta - 25	Quinta – 26	Sexta - 27
Café da Manhã	Chocolate 50% com Leite, pão com margarina. Energia: 10,04 kcal	Vitamina de mamão e Biscoito salgado. Energia: 277,36 kcal	Chá, Bolo de fubá e Maçã. Energia: 125,21 kcal	Cereal sabor chocolate com Leite Energia: 31,84 kcal	Chocolate 50% com Leite, pão com doce. Energia: 24,62 kcal
Almoço	Macarrão com Carne cozida, Abobrinha, cozida e Salada Verde. Energia: 94,88 kcal	Strogonoff de Frango, Arroz, Alface crespa, Beterraba, cozida. Energia: 459,42 kcal	Arroz, Feijão preto, Carne cozida com mandioca e salada de legumes. Energia: 367,97 kcal	Arroz, feijão Ovo de galinha, cozido e Salada Verde. Energia: 180,11 kcal	Polenta com carne moída e Salada Verde Energia: 311,7 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de mamão com bolacha salgada. Energia: 346,8 kcal	Mingau de aveia e Laranja pêra. Energia: 370,05 kcal	Chá com Bolo de banana Energia: 333,89 kcal	Arroz doce Energia: 74,34 kcal	Gelatina com maçã picadinha. Energia: 40,8 kcal
Jantar	Sopa de fubá com legumes Energia: 158,1 kcal	Risoto, brócolis cozido. Energia: 367,97 kcal	Sopa de feijão com batata com macarrão. Energia: 173,6 kcal	Sopa canja de galinha. Energia: 105 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	734,36	103,19	41,63	19,51	14,99	155,88	162,75	573,32	4,56	144,63	5,02	375,43

**CMEI:**

	Segunda - 30	Terça - 31	Quarta	Quinta	Sexta
Café da Manhã	Cereal sabor chocolate com Leite Energia: 31,84 kcal	Chocolate 50% com Leite, pão com margarina. Energia: 10,04 kcal			
Almoço	Arroz, Feijão, virado com ovos e legumes e Alface, Energia: 207,64 kcal	Arroz, Feijão, Carne ao molho com batata, Couve manteiga refogada. Energia: 146,77 kcal			
Lanche da Tarde	Canjica e Maçã Fuji Energia: 16,8 kcal	Vitamina de mamão e Biscoito salgado. Energia: 219,23 kcal			
Jantar	Sopa de batata com macarrão Energia: 434 kcal	Sopa de Feijão Energia: 395,2 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	741,8	127,07	31,82	11,72	12,45	102,26	38,68	275,88	3,55	74,79	4,53	134,27