

CARDÁPIO OUTUBRO 2023

Centro Municipal de Educação Infantil	Nutrição Diária:	Categoria:	Nutricionistas:
	70%	CMEI	Thaynná Boza
	Faixa Etária:	Refeições:	CRN8 12562
	8 meses - 3 anos	Lanche da Manhã, Almoço, Lanche da Tarde e Jantar	Tathiana Carestiato
Alunos Atendidos:	438	Período:	CRN8 14691
		02/10/2023 a 31/10/2023	

	Segunda - 02	Terça - 03	Quarta - 04	Quinta - 05	Sexta - 06
Lanche da Manhã	Mingau de maisena Energia: 148,96 kcal	Chá de hortelã Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 177,8 kcal	Mingau de maisena com chocolate sem adição de açúcar (cacau 100%) Energia: 148,96 kcal	Chá de erva-doce Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos cozidos Energia: 276,98 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ensopado com abobrinha e tomate Energia: 233,1 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne ensopada com batata Couve picadinha refogada Energia: 241,55 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne picadinha Salada de alface Energia: 237,1 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango picadinho Repolho refogado Energia: 234,7 kcal
Lanche da Tarde	Canjica sem adição de açúcar Energia: 112 kcal	Laranja descascada sem semente Energia: 102 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Suco polpa de manga Torta salgada Energia: 105 kcal	Banana caturra Energia: 138 kcal

Jantar	Macarrão à bolonhesa (carne moída e molho de tomate)	Quirera com pernil desfiado Brócolis cozido	Sopa de macarrão com cenoura e chuchu	Risoto de frango	Sopa de fubá com carne desfiada
	Energia: 236,85 kcal	Energia: 243,8 kcal	Energia: 219,85 kcal	Energia: 219,89 kcal	Energia: 210,8 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	742,68	106,86	40,1	17,79	13,38	72,11	27,68	347,65	4,88	105,04	6,06	357,44



Segunda - 09

Terça - 10

Quarta - 11

Quinta - 12

Sexta - 13

Lanche da Manhã	Mingau de maisena	Leite com cacau Torta salgada	Mingau de maisena com chocolate sem adição de açúcar (cacau 100%)	FERIADO	RECESSO
	Energia: 148,96 kcal	Energia: 188,13 kcal	Energia: 148,96 kcal		
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Omelete de forno	Arroz parboilizado Feijão preto cozido com pernil Abobrinha refogada	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango cozido com batata ao molho vermelho	FERIADO	RECESSO
	Energia: 205,99 kcal	Energia: 208,83 kcal	Energia: 219 kcal		
Lanche da Tarde	Vitamina de polpa de mamão	“Arroz doce” sem adição de açúcar	Suco polpa morango Quibe assado	FERIADO	RECESSO
	Energia: 107,4 kcal	Energia: 85,72 kcal	Energia: 85,72 kcal		

Jantar	Polenta com frango picadinho	Sopa de feijão carioca com macarrão	Macarrão ao molho de frango desfiado	FERIADO	RECESSO
	Energia: 243,2 kcal	Energia: 231 kcal	Energia: 272,97 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	736,73	107,72	42,95	15,57	13,57	103,88	57,44	297,98	3,78	105,22	3,2	541,23



Segunda - 16

Terça - 17

Quarta - 18

Quinta - 19

Sexta - 20

Lanche da Manhã	Mingau de maisena com chocolate sem adição de açúcar (cacau 100%)	Chá de erva-doce Pão com requeijão caseiro	Leite com cacau Pão com manteiga	Mingau de maisena	Chá de cidreira Pão com requeijão caseiro
	Energia: 148,96 kcal	Energia: 162,7 kcal	Energia: 188,13 kcal	Energia: 148,96 kcal	Energia: 162,7 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Farofinha de ovos	Arroz parboilizado Feijão preto Frango assado e desfiado Couve-flor cozida	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil ensopado com tomate e chuchu	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne picadinha ao molho Salada de alface e beterraba ralada	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ensopado com batata Repolho refogado
	Energia: 233,5 kcal	Energia: 245,2 kcal	Energia: 224,74 kcal	Energia: 228,78 kcal	Energia: 276,4 kcal
Lanche da Tarde	Canjica sem adição de açúcar	Vitamina de maçã	Banana	Suco polpa de manga Torta salgada com cenoura	Laranja descascada sem semente
	Energia: 112 kcal	Energia: 105 kcal	Energia: 138 kcal	Energia: 109,88 kcal	Energia: 73,8 kcal

Jantar	Risoto de frango	Sopa de fubá com pernil e espinafre	Macarrão à bolonhesa (carne moída e molho de tomate)	Sopa de feijão carioca com abobrinha	Sopa canja (com frango e cenoura)
	Energia: 247,52 kcal	Energia: 210,8 kcal	Energia: 189,48 kcal	Energia: 231 kcal	Energia: 227,5 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	733,01	108,79	41,54	15,24	14,01	52,93	38,34	300,85	4,6	108,94	5,3	266,7



Segunda - 23

Terça - 24

Quarta - 25

Quinta - 26

Sexta - 27

Lanche da Manhã	Mingau de maisena	Leite com cacau Pão com manteiga	Mingau de maisena com chocolate sem adição de açúcar (cacau 100%)	Chá de hortelã Pão com requeijão	Chá de erva-doce Pão com requeijão caseiro
	Energia: 148,96 kcal	Energia: 188,13 kcal	Energia: 148,96 kcal	Energia: 99,6 kcal	Energia: 162,7 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos cozidos	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ao molho Cenoura palito cozida Salada de alface	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela desfiada com batata Couve refogada	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil ao molho de tomate Brócolis cozido	Arroz parboilizado Feijão preto Frango assado e desfiado Abobrinha refogada e tomate picadinho
	Energia: 295,87 kcal	Energia: 252,75 kcal	Energia: 228,63 kcal	Energia: 273,24 kcal	Energia: 273 kcal
Lanche da Tarde	“Arroz doce” sem adição de açúcar	Banana	Vitamina de polpa de mamão	Suco polpa mista Torta salgada	Vitamina de maçã
	Energia: 85,72 kcal	Energia: 165,6 kcal	Energia: 105 kcal	Energia: 109,88 kcal	Energia: 105 kcal

Jantar	Sopa de lentilha	Polenta Quibe assado com tomate	Quirera com pernil cozido e desfiado	Sopa de legumes com macarrão (cenoura e chuchu)	Risoto de frango
	Energia: 186,55 kcal	Energia: 194,16 kcal	Energia: 219,89 kcal	Energia: 263,82 kcal	Energia: 216,58 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	736,51	101,03	41,35	19,16	14,16	117,68	34,93	363,35	4,55	113,95	5,29	325,76



Segunda - 30

Terça - 31

Quarta

Quinta

Sexta

Lanche da Manhã	Mingau de maisena	Chá de hortelã Pão com requeijão caseiro			
	Energia: 148,96 kcal	Energia: 162,7 kcal			
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos cozidos Chuchu com cheiro verde	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ensopado com repolho Salada de tomate			
	Energia: 276,98 kcal	Energia: 233,1 kcal			
Lanche da Tarde	Canjica sem adição de açúcar	Laranja descascada sem semente			
	Energia: 112 kcal	Energia: 102 kcal			

Jantar	<p>Macarrão à bolonhesa (carne moída e molho de tomate)</p> <p>Energia: 236,85 kcal</p>	<p>Quirera com pernil desfiado Couve-flor cozida</p> <p>Energia: 243,8 kcal</p>			
---------------	---	---	--	--	--

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	758,19	108,7	41,01	18,36	14,71	57,46	45,74	300,26	4,8	97,86	6,46	570,7

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.