

CARDÁPIO SETEMBRO 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: 438	Período: 01/09/2023 a 29/09/2023	Tathiana Carestiato CRN8 14691

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta - 01
Lanche da Manhã					Chá de erva-doce Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal
Almoço					Arroz Feijão carioca Frango picadinho Couve-flor Energia: 234,7 kcal
Lanche da Tarde					Banana caturra Energia: 138 kcal
Jantar					Sopa de fubá com carne desfiada 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	746,2	125,46	36,74	13,15	15,76	0	29,34	290,44	4,92	134,38	3,26	236,64

	Segunda - 04	Terça - 05	Quarta - 06	Quinta - 07	Sexta - 08
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 requeijão caseiro Energia: 177,8 kcal	FERIADO	RECESSO
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos cozidos Chuchu Energia: 276,98 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ensopado com abobrinha e tomate Salada de alface Energia: 233,1 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne ensopada com batata Couve e repolho refogados (picadinhos) Energia: 241,55 kcal	FERIADO	RECESSO
Lanche da Tarde	Canjica sem adição de açúcar Energia: 112 kcal	Laranja descascada sem semente Energia: 102 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	FERIADO	RECESSO
Jantar	Macarrão à bolonhesa (carne moída e molho de tomate) Banana Energia: 236,85 kcal	Quirera com pernil desfiado Brócolis cozido Energia: 243,8 kcal	Sopa de macarrão com cenoura e chuchu Energia: 219,85 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	753,53	107,68	39,86	18,51	13,46	96,12	32,95	334,4	4,69	93,17	6,22	448,57



Lanche da Manhã	Mingau de maisena Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 188,13 kcal	Chá de hortelã Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Chá de cidreira Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	CONSELHO DE CLASSE
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos mexidos Batata inglesa cozida Energia: 205,99 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto cozido com pernil Salada de alface crespa com tomate Energia: 208,83 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Quibe assado com tomate Abobrinha cozida Energia: 219 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango picadinho Couve-flor cozida Energia: 237,1 kcal	CONSELHO DE CLASSE
Lanche da Tarde	Vitamina de polpa de mamão Energia: 107,4 kcal	Tangerina ponkan descascada e sem semente Energia: 68,4 kcal	Suco polpa de manga Torta salgada Energia: 109,88 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	CONSELHO DE CLASSE
Jantar	Macarrão com molho vermelho e frango desfiado Energia: 272,97 kcal	Polenta com frango picadinho Beterraba palito Energia: 243,2 kcal	Sopa de legumes (batata, cenoura e chuchu) Banana Energia: 218,7 kcal	Quirera com pernil cozido e desfiado Energia: 219,89 kcal	CONSELHO DE CLASSE

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	726,23	103,73	42,06	16,51	14,05	83,99	44,2	363,28	4,5	113,4	5,15	396,8



Segunda - 18

Terça - 19

Quarta - 20

Quinta - 21

Sexta - 22

Lanche da Manhã	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	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 188,13 kcal	Mingau de maisena Energia: 148,96 kcal	Chá de cidreira Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Carne cozida com batata Energia: 233,5 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango assado e desfiado Brócolis cozido Energia: 245,2 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil ensopado com tomate e chuchu Energia: 224,74 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne picadinha ao molho Salada de alface e tomate Energia: 228,78 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ensopado com batata Repolho refogado Energia: 276,4 kcal
Lanche da Tarde	Canjica sem adição de açúcar Energia: 112 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Banana Energia: 138 kcal	Suco polpa de manga Torta salgada Energia: 109,88 kcal	Laranja descascada sem semente Energia: 73,8 kcal
Jantar	Risoto de frango Energia: 247,52 kcal	Sopa de fubá com pernil e couve Energia: 210,8 kcal	Macarrão à bolonhesa (carne moída e molho de tomate) Energia: 189,48 kcal	Sopa de feijão carioca com legumes (abobrinha e chuchu) Energia: 231 kcal	Sopa canja (com frango e cenoura) 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 - 25

Terça - 26

Quarta - 27

Quinta - 28

Sexta - 29

Lanche da Manhã	Mingau de maisena Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 188,13 kcal	Mingau de maisena com chocolate sem adição de açúcar (cacau 100%) Energia: 148,96 kcal	Chá de hortelã Pão com requeijão Energia: 99,6 kcal	Chá de erva-doce Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos cozidos Energia: 295,87 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ao molho Cenoura palito cozida Salada de alface Energia: 252,75 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela desfiada com batata Beterraba cozida Energia: 228,63 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil ao molho de tomate Couve-flor cozida Energia: 273,24 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango assado e desfiado Abobrinha refogada e tomate picadinho Energia: 273 kcal
Lanche da Tarde	“Arroz doce” sem adição de açúcar Energia: 85,72 kcal	Banana Energia: 165,6 kcal	Vitamina de polpa de morango Energia: 105 kcal	Tangerina ponkan descascada e sem semente Energia: 68,4 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal
Jantar	Sopa de lentilha Energia: 186,55 kcal	Polenta Quibe assado com tomate Energia: 194,16 kcal	Quirera com pernil cozido e desfiado Energia: 219,89 kcal	Sopa de legumes com macarrão (cenoura e chuchu) Energia: 263,82 kcal	Risoto de frango 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

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.