

CARDÁPIO JULHO 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: 398	Período: 03/07/2023 a 31/07/2023	Tathiana Carestiato CRN8 14691



Segunda - 03

Terça - 04

Quarta - 05

Quinta - 06

Sexta - 07

	Segunda - 03	Terça - 04	Quarta - 05	Quinta - 06	Sexta - 07
Lanche da Manhã	Mingau de maisena com cacau Energia: 148,96 kcal	Chá de cidreira Pão fatiado com manteiga Energia: 121,38 kcal	Leite com cacau Pão fatiado com manteiga Energia: 177,8 kcal	Chá de hortelã Pão fatiado com manteiga Energia: 121,38 kcal	RECESSO
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída com ovos cozidos Energia: 228,4 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ensopado Abobrinha cozida Energia: 257,04 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango assado e desfiado Beterraba cozida e tomate picadinho Energia: 219,7 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne ao molho com batata Brócolis cozido Energia: 260,6 kcal	RECESSO
Lanche da Tarde	Canjica sem açúcar Energia: 112 kcal	Banana caturra Energia: 138 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Laranja picada Energia: 102 kcal	RECESSO

Jantar	Sopa de macarrão com frango desfiado Energia: 219,85 kcal	Sopa de fubá com legumes (cenoura e chuchu) Energia: 263,5 kcal	Quirera com pernil Salada de alface crespa Energia: 222,09 kcal	Risoto de frango Energia: 216,58 kcal	RECESSO
---------------	--	--	---	--	----------------

* Para os alunos que permanecem até 18h no CMEI, será servida ainda uma porção de fruta após o jantar.

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	728,57	106,07	39,74	16,97	14,53	90,93	37,56	237,4	4,83	100,7	6,72	208,15

	Segunda - 10	Terça - 11	Quarta - 12	Quinta - 13	Sexta - 14
Lanche da Manhã	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Almoço	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Lanche da Tarde	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Jantar	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO

	Segunda - 17	Terça - 18	Quarta - 19	Quinta - 20	Sexta - 21
Lanche da Manhã	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Almoço	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Lanche da Tarde	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Jantar	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO

	Segunda - 24	Terça - 25	Quarta - 26	Quinta - 27	Sexta - 28
Lanche da Manhã	Mingau de maisena Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão fatiado com manteiga Energia: 202,65 kcal	Chá de cidreira Pão fatiado com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Mingau de maisena com cacau Energia: 148,96 kcal	Chá erva-doce Pão fatiado com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Farofinha de ovos Energia: 240,86 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Quibe assado com tomate Repolho refogado Energia: 207,2 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil ensopado Couve-flor cozida Energia: 294,52 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango desfiado ao molho Couve picadinha refogada Energia: 263,1 kcal	Arroz com lentilha Carne ensopada com batata Abobrinha cozida Energia: 201,48 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de polpa mista Energia: 105 kcal	Tangerina Ponkan cortada Energia: 68,4 kcal	Vitamina de polpa de morango Energia: 107,4 kcal	Banana caturra Energia: 128,58 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal
Jantar	Polenta com carne desfiada ao molho Energia: 227,43 kcal	Purê de batata com frango ensopado Salada de alface americana Energia: 260,84 kcal	Sopa de legumes (chuchu, cenoura e batata salsa) Energia: 182,25 kcal	Quirera com carne desfiada Energia: 218,78 kcal	Macarrão com molho de frango Energia: 272,97 kcal

* Para os alunos que permanecem até 18h no CMEI, será servida ainda uma porção de fruta após o jantar.

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	741,96	96,29	42,47	21,34	11,64	121,36	45,07	448,89	4,44	108,81	6,32	336,41

	Segunda - 31	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da Manhã	Mingau de maisena com cacau Energia: 148,96 kcal				
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto cozido com pernil Batata inglesa cozida Energia: 254,12 kcal				
Lanche da Tarde	Vitamina de polpa de uva Energia: 105 kcal				
Jantar	Sopa de fubá com frango Energia: 210,8 kcal				

* Para os alunos que permanecem até 18h no CMEI, será servida ainda uma porção de fruta após o jantar.

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	718,88	105,68	35,45	17,95	12,27	115,52	10,3	349,38	3,34	111,34	3,62	199,28

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.