

CARDÁPIO JULHO 2023

Centro Municipal de Educação Infantil

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

8 meses - 3 anos

Alunos Atendidos:

398

Categoria:

CMEI

Refeições:

Lanche da Manhã,
Almoço, Lanche da Tarde
e Jantar

Período:

03/07/2023 a 31/07/2023

Nutricionistas:

Thaynná Boza
CRN8 12562

Tathiana Carestiato
CRN8 14691

Segunda - 03

Terça - 04

Quarta - 05

Quinta - 06

Sexta - 07

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

| | | | | | |
|---------------|--|--|---|--|----------------|
| 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.