

CARDÁPIO MAIO 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:	398	Período:	CRN8 14691
		01/05/2023 a 31/05/2023	

	Segunda - 01	Terça - 02	Quarta - 03	Quinta - 04	Sexta - 05
Lanche da Manhã	FERIADO	Mingau de Maisena Energia: 148,96 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Chá de hortelã Ovos mexidos Energia: 146,43 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal
Almoço	FERIADO	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho de tomate Energia: 297,5 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de panela com batata, cenoura e chuchu Energia: 220,08 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango assado Brócolis cozido Energia: 231,8 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Quibe assado Abobrinha e cenoura cozidas Energia: 208,4 kcal
Lanche da Tarde	FERIADO	Chá de cidreira Bolo simples Energia: 119,51 kcal	Canjica Energia: 112 kcal	Laranja Energia: 66,3 kcal	Suco polpa de uva Torta salgada Energia: 181,76 kcal

Jantar	FERIADO	Sopa de fubá com carne Energia: 210,8 kcal	Quirera com pernil Repolho refogado Energia: 272,62 kcal	Macarrão com molho de frango Salada de alface Energia: 275,17 kcal	Sopa de feijão com couve Energia: 185,1 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	732,6	103,75	44,8	16,2	17,17	72,06	32,89	292,26	4,63	151,44	5,47	388,73

	Segunda - 08	Terça - 09	Quarta - 10	Quinta - 11	Sexta - 12
Lanche da Manhã	Vitamina de polpa de mamão Energia: 107,4 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 163,28 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Chá de cidreira Pão fatiado com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Mingau de Maisena Energia: 148,96 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Carne ensopada com batata Energia: 264 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango cozido Salada de escarola com tomate Energia: 200,6 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil cozido Salada de couve-flor Beterraba ralada Energia: 205,66 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne desfiada ao molho Abobrinha refogada Energia: 232,08 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata Frango ensopado com cenoura Energia: 201,44 kcal
Lanche da Tarde	Arroz doce sem açúcar Energia: 128,58 kcal	Caqui Energia: 142 kcal	Chá erva-doce Torta salgada Energia: 185,69 kcal	Vitamina de banana com cacau Energia: 113,76 kcal	Suco polpa uva Pão fatiado com manteiga Energia: 143,03 kcal

Jantar	Risoto de frango	Macarrão à bolonhesa	Canja de frango com legumes	Polenta com pernil	Sopa de feijão com macarrão Ponkan
	Energia: 216,58 kcal	Energia: 213,17 kcal	Energia: 218,68 kcal	Energia: 202,16 kcal	Energia: 293,87 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	738,52	109,89	41,83	15,28	15,42	79,52	41,45	312,63	4,62	103,28	5,81	335,91

	Segunda -15	Terça - 16	Quarta - 17	Quinta - 18	Sexta - 19
Lanche da Manhã	Mingau de maisena com cacau Energia: 148,96 kcal	Chá de hortelã Pão fatiado com manteiga Energia: 117,64 kcal	Mingau de maisena com banana Energia: 148,96 kcal	Chá de cidreira Pão fatiado com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	CONSELHO DE CLASSE
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída com molho de tomate Energia: 228,4 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango cozido com chuchu e cenoura Energia: 248,9 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela com batata Brócolis cozido Energia: 209,82 kcal	Arroz colorido Feijão carioca Frango assado Couve e repolho refogados Energia: 268,1 kcal	CONSELHO DE CLASSE
Lanche da Tarde	Suco polpa de mamão Bolo simples adoçado com uvas passas Energia: 120,64 kcal	Laranja Energia: 102 kcal	Suco polpa de uva Pão com ovos mexidos Energia: 131,19 kcal	Vitamina de banana e maçã Energia: 107,4 kcal	CONSELHO DE CLASSE

Jantar	Sopa de lentilha	Polenta com pernil Salada de alface	Sopa de legumes com macarrão	Quirera com pernil Abobrinha cozida	CONSELHO DE CLASSE
	Energia: 215,25 kcal	Energia: 239,36 kcal	Energia: 197,87 kcal	Energia: 254,42 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	722,28	97,76	42,48	18,48	16,28	68,85	56,93	347,63	4,89	113,09	6,18	248,34

	Segunda - 22	Terça - 23	Quarta - 24	Quinta - 25	Sexta - 26
Lanche da Manhã	Vitamina de polpa de uva Energia: 105 kcal	Leite com cacau Pão fatiado com manteiga Energia: 163,28 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Chá de cidreira Pão fatiado com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Mingau de Maisena com Banana e cacau Energia: 148,96 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ensopado com batata Energia: 213 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Quibe com tomate assado Abobrinha cozida Energia: 203,8 kcal	Arroz com Lentilha Pernil cozido ao molho Beterraba e chuchu cozidos Energia: 224,18 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de panela com cenoura Couve-flor cozida Energia: 238,03 kcal	Arroz colorido Feijão preto Frango assado com batata Salada de escarola com tomate Energia: 222,72 kcal
Lanche da Tarde	Chá de hortelã Torta salgada Energia: 154,75 kcal	Caqui Energia: 142 kcal	Canjica sem açúcar Energia: 112 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Chá de erva-doce Pão fatiado com manteiga Energia: 126,03 kcal

Jantar	Sopa de Feijão	Risoto de frango Salada de escarola	Macarrão a bolonhesa com cenoura ralada	Quirera com pernil	Sopa de macarrão com frango Laranja
	Energia: 263,47 kcal	Energia: 205,31 kcal	Energia: 219,97 kcal	Energia: 204,08 kcal	Energia: 204,57 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	713,56	108,14	37,85	14,98	15,38	69,43	34,82	291,07	4,31	97,4	5,09	252,63

	Segunda - 29	Terça - 30	Quarta - 31	Quinta	Sexta
Lanche da Manhã	Mingau de Maisena Energia: 148,96 kcal	Chá de erva-doce Pão fatiado com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal		
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Batata cozida Ovos mexidos Energia: 284,98 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca carne ensopada com chuchu Salada de alface Energia: 238,56 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango desfiado com molho de tomate Brócolis cozido Energia: 237,7 kcal		
Lanche da Tarde	Vitamina de polpa mista Energia: 107,4 kcal	Ponkan Energia: 76 kcal	Suco polpa de uva Bolo de chocolate adoçado com uvas passas Energia: 137,64 kcal		

Jantar	<p>Polenta com carne moída e cenoura</p> <p>Energia: 183,69 kcal</p>	<p>Purê de batata com frango assado</p> <p>Energia: 231,01 kcal</p>	<p>Sopa de fubá com couve</p> <p>Energia: 210,8 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	722,8	95,56	40,3	20,65	11,9	115,64	61,87	381,74	4,38	115,11	5,62	487,26

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.