

CARDÁPIO NOVEMBRO 2023

Centro Municipal de Educação Infantil	Nutrição Diária: 70%	Categoria: CMEI	Nutricionista: Thaynná
	Faixa Etária: 8 meses - 3 anos	Refeições: Lanche da Manhã, Almoço, Lanche da Tarde e Jantar	
	Alunos Atendidos: 435	Período: 01/11/2023 a 30/11/2023	

	Segunda	Terça	Quarta - 01	Quinta - 02	Sexta - 03
Lanche da Manhã			Leite com cacau Pão com requeijão caseiro Energia: 177,8 kcal	FERIADO	RECESSO
Almoço			Arroz Feijão preto, Carne ao molho com batata Beterraba cozida Energia: 241,55 kcal	FERIADO	RECESSO
Lanche da Tarde			Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	FERIADO	RECESSO
Jantar			Sopa de legumes com macarrão 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	744,2	105,66	37,56	18,79	10,98	173,45	7,36	402,7	4,47	83,8	5,72	204,31



Lanche da Manhã	Mingau de Maisena com banana e cacau Energia: 148,96 kcal	Pão com ovos mexidos Chá de hortelã Energia: 210,13 kcal	Leite com cacau Pão com requeijão caseiro Energia: 250,64 kcal	Bolo de fubá Chá de erva doce Energia: 20,41 kcal	Leite com cacau Torta salgada Energia: 162,7 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Carne moída ao molho Purê de Batata Energia: 241,98 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil cozido em cubos Alface e tomate Energia: 228,95 kcal	Arroz Feijão preto Carne cozida com legumes Repolho refogado Energia: 379,8 kcal	Arroz Feijão preto Frango, sobrecoxa assada Couve-flor cozida Energia: 254,2 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Espinafre refogado Cenoura cozida Energia: 354,18 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de mamão Energia: 107,4 kcal	Banana Energia: 138 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Canjica Energia: 138 kcal	Vitamina polpa de uva Energia: 137,58 kcal
Jantar	Macarrão com molho de frango Energia: 272,97 kcal	Polenta com carne ao molho Energia: 252,7 kcal	Sopa de lentilha Energia: 14,35 kcal	Sopa de feijão Energia: 189,48 kcal	Sopa de fubá com legumes 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	755,01	91,68	47,77	22,24	11,74	112,82	21,25	374,09	5,15	119,4	7,28	485,11

	Segunda - 13	Terça - 14	Quarta - 15	Quinta - 16	Sexta - 17
Lanche da Manhã	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Pão com requeijão caseiro Chá de erva doce Energia: 162,7 kcal	FERIADO	Mingau de Maisena com Banana e cacau Energia: 148,96 kcal	Pão com manteiga Chá de hortelã Energia: 136,49 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Carne de Panela Abobrinha com cenoura cozida Energia: 162,51 kcal	Arroz Feijão carioca, Pernil cozido em cubos Chuchu com Beterraba cozida Alface Energia: 228,59 kcal	FERIADO	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Brócolis com cenoura cozida Energia: 236,28 kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho Batata cozida Energia: 273 kcal
Lanche da Tarde	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 190 kcal	Vitamina de maçã Energia: 210 kcal	FERIADO	Bolo salgado de manga Suco polpa de manga Energia: 109,88 kcal	Laranja Energia: 45,15 kcal
Jantar	Risoto de frango Energia: 247,52 kcal	Polenta com carne moída Energia: 75,81 kcal	FERIADO	Sopa de feijão com legumes Energia: 231 kcal	Sopa de fubá com legumes Energia: 263,5 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	717,59	102,7	40,09	17	14,16	96,25	30,16	348,3	4,82	112,79	4,91	381,35



	Segunda - 20	Terça - 21	Quarta - 22	Quinta - 23	Sexta - 24
Lanche da Manhã	Mingau de Maisena Energia: 148,96 kcal	Pão com requeijão caseiro Chá de hortelã Energia: 85,28 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Pão com ovos mexidos Chá de erva doce Energia: 136,49 kcal	Leite com cacau Bolo salgado e legumes Energia: 134,04 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Carne moída ao molho Purê de batata Energia: 338,27 kcal	Arroz Feijão carioca Frango grelhado Cenoura cozida Alface Energia: 200,4 kcal	Arroz Feijão preto Carne de Panela Repolho salada Energia: 233,73 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil cozido em cubos Couve-flor cozida Energia: 269,89 kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho Alface e tomate Energia: 306,45 kcal
Lanche da Tarde	Banana Energia: 89 kcal	Arroz doce Energia: 85,72 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Laranja Energia: 14,8 kcal	Vitamina polpa de fruta Energia: 165,6 kcal
Jantar	Sopa de lentilha Energia: 186,55 kcal	Sopa de Feijão Energia: 526,94 kcal	Quirera e Pernil cozido em cubos Energia: 219,89 kcal	Sopa de legumes com macarrão Energia: 263,82 kcal	Sopa canja de galinha Energia: 17,5 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	738,48	109,97	38,05	16,82	16,14	91,65	23,81	274,83	4,62	110,1	5,04	336,85



Segunda - 27

Terça - 28

Quarta - 29

Quinta - 30

Sexta

Lanche da Manhã	Mingau de Maisena com Banana	Pão com requeijão caseiro Chá de erva doce	Bolo de chocolate Chá de hortelã	Leite com cacau Pão com requeijão caseiro	
	Energia: 148,96 kcal	Energia: 162,7 kcal	Energia: 37,07 kcal	Energia: 177,8 kcal	
Almoço	Arroz Feijão preto Frango ao molho Chuchu cozido	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos Alface e Tomate	Arroz Feijão preto Carne de Panela Abobrinha com cenoura cozida	Arroz Feijão carioca Carne ao molho com batata Couve manteiga refogada Beterraba salada	
	Energia: 200,4 kcal	Energia: 200,24 kcal	Energia: 257,53 kcal	Energia: 294,95 kcal	
Lanche da Tarde	Banana	Vitamina de maçã	Quibe assado Suco polpa de laranja	Vitamina polpa de uva	
	Energia: 138 kcal	Energia: 105 kcal	Energia: 145,84 kcal	Energia: 37,58 kcal	
Jantar	Macarrão com carne moída	Quirera e Carne ao molho	Sopa de fubá com legumes	Sopa de legumes com macarrão	
	Energia: 236,85 kcal	Energia: 243,8 kcal	Energia: 210,8 kcal	Energia: 219,85 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	733,99	106,3	38,31	17,99	13,39	103,25	40,35	355,61	4,65	107,43	6,33	305,51

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.



CAMPO MAGRO
PREFEITURA DO MUNICÍPIO
ORGULHO DE TRABALHAR E VIVER AQUI



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO,
CULTURA, ESPORTE E LAZER
ORGULHO DE TRABALHAR E VIVER AQUI