

## CARDÁPIO ABRIL 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:**

03/04/2023 a 28/04/2023

**Nutricionistas:**

Thaynná Boza

CRN8 12562

Tathiana Carestiato

CRN8 14691

Segunda - 03

Terça - 04

Quarta - 05

Quinta - 06

Sexta - 07

<b>Lanche da Manhã</b>	Vitamina de polpa de mamão	Chá de cidreira Pão fatiado com requeijão caseiro	Mingau de maisena com banana	Leite com cacau Pão fatiado com manteiga	<b>FERIADO</b>
	Energia: 107,4 kcal	Energia: 162,7 kcal	Energia: 148,96 kcal	Energia: 163,13 kcal	
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango desfiado ao molho de tomate	Arroz parboilizado Feijão preto Quibe assado Salada de alface com beterraba	Arroz com lentilha Carne ao molho com cenoura Abobrinha refogada	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango assado Couve-flor cozida Salada de tomate	<b>FERIADO</b>
	Energia: 262 kcal	Energia: 222,8 kcal	Energia: 220 kcal	Energia: 288,3 kcal	
<b>Lanche da Tarde</b>	Mingau de maisena com cacau	Tangerina Ponkan	Suco polpa de uva Bolo simples adoçado com uvas passas	Chá de hortelã Biscoito joelhinho	<b>FERIADO</b>
	Energia: 148,96 kcal	Energia: 76 kcal	Energia: 131,19 kcal	Energia: 137,85 kcal	

<b>Jantar</b>	Sopa de Feijão com macarrão	Quirera com pernil	Sopa de batata com espinafre	Sopa de fubá com carne desfiada	<b>FERIADO</b>
	Energia: 263,47 kcal	Energia: 229,95 kcal	Energia: 192,15 kcal	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	598,13	85,24	31,11	15,47	12,14	59,82	57,74	311,07	4	94,87	4,23	216,4



<b>Lanche da Manhã</b>	Vitamina de polpa mista (laranja, mamão e banana)	Leite com cacau Pão fatiado com manteiga	Mingau de maisena com banana	Chá de cidreira Pão fatiado com requeijão caseiro	Mingau de maisena
	Energia: 107,4 kcal	Energia: 163,28 kcal	Energia: 148,96 kcal	Energia: 162,7 kcal	Energia: 148,96 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne ensopada com batata	Arroz parboilizado Feijão carioca Pênil cozido em cubos Abobrinha e beterraba cozidas	Arroz parboilizado Feijão preto Frango cozido Brócolis cozido Salada de alface	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de panela Repolho refogado com tomate	Arroz parboilizado Feijão preto Pênil cozido com chuchu Couve-flor cozida
	Energia: 299,25 kcal	Energia: 261,92 kcal	Energia: 239,9 kcal	Energia: 245,84 kcal	Energia: 216,36 kcal
<b>Lanche da Tarde</b>	Arroz doce sem açúcar	Tangerina Ponkan	Chá de erva-doce Bolo salgado	Vitamina de maçã	Suco polpa de uva Pão fatiado com requeijão caseiro
	Energia: 85,72 kcal	Energia: 76 kcal	Energia: 154,75 kcal	Energia: 105 kcal	Energia: 183,15 kcal

<b>Jantar</b>	<b>Macarrão à bolonhesa (carne moída e molho de tomate)</b>	<b>Purê de batata doce com frango assado</b>	<b>Sopa de batata com couve</b>	<b>Risoto de frango</b>	<b>Canja com frango e legumes</b>
	<b>Energia: 236,85 kcal</b>	<b>Energia: 204,4 kcal</b>	<b>Energia: 183 kcal</b>	<b>Energia: 191,83 kcal</b>	<b>Energia: 187,44 kcal</b>

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	720,54	95,67	44,27	18,42	13,37	71,16	65,86	371,05	4,51	107,48	5,49	288,03

Segunda - 17

Terça - 18

Quarta - 19

Quinta - 20

Sexta - 21

<b>Lanche da Manhã</b>	<b>Mingau de maisena</b>	<b>Leite com cacau</b>	<b>Mingau de maisena com banana</b>	<b>Chá de erva-doce</b>	<b>FERIADO</b>
	<b>Pão fatiado com manteiga</b>	<b>Pão fatiado com manteiga</b>	<b>Energia: 148,96 kcal</b>	<b>Energia: 163,13 kcal</b>	
<b>Almoço</b>	<b>Arroz parboilizado</b>	<b>Arroz parboilizado</b>	<b>Arroz parboilizado</b>	<b>Arroz com lentilha</b>	<b>FERIADO</b>
	<b>Feijão carioca</b>	<b>Feijão preto</b>	<b>Feijão carioca</b>	<b>Frango ao molho com tomate</b>	
<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Suco polpa de uva</b>	<b>Caqui</b>	<b>Chá de hortelã</b>	<b>Suco polpa de mamão</b>	<b>FERIADO</b>
	<b>Ovos mexidos</b>	<b>Caqui</b>	<b>Pão fatiado com requeijão caseiro</b>	<b>Bolo simples adoçado com uvas passas</b>	
	<b>Energia: 131,19 kcal</b>	<b>Energia: 106,5 kcal</b>	<b>Energia: 162,7 kcal</b>	<b>Energia: 120,64 kcal</b>	

<b>Jantar</b>	Quirera com frango desfiado	Polenta com pernil Salada de alface	Sopa de feijão com espinafre	Sopa de legumes com macarrão Laranja	<b>FERIADO</b>
	Energia: 213,52 kcal	Energia: 201,32 kcal	Energia: 185,1 kcal	Energia: 182,91 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	599,07	84,71	32,86	15,02	14,38	52,26	37,92	284,9	4	113,5	4,89	227,18

■ Segunda - 24   
 ■ Terça - 25   
 ■ Quarta - 26   
 ■ Quinta - 27   
 ■ Sexta - 28

<b>Lanche da Manhã</b>	Vitamina de polpa mista	Leite com cacau Pão fatiado com manteiga	Mingau de maisena com banana	Chá de cidreira Pão fatiado com requeijão caseiro	Chá de erva-doce Pão fatiado com manteiga
	Energia: 107,4 kcal	Energia: 163,28 kcal	Energia: 148,96 kcal	Energia: 162,7 kcal	Energia: 163,28 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil cozido com batatas	Arroz parboilizado Feijão preto Carne cozida com cenoura Salada de beterraba ralada	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ensopado Salada de couve-flor cozida com tomate	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela cozida com batata doce Abobrinha refogada	Arroz com lentilha Pernil cozido ao molho Brócolis cozido
	Energia: 281,19 kcal	Energia: 200,92 kcal	Energia: 270,62 kcal	Energia: 222,32 kcal	Energia: 223,08 kcal
<b>Lanche da Tarde</b>	Mingau de maisena	Chá de hortelã Bolo salgado	Tangerina Ponkan	Vitamina de maçã	Canjica sem açúcar
	Energia: 148 kcal	Energia: 154,75 kcal	Energia: 76 kcal	Energia: 105 kcal	Energia: 132,8 kcal

<b>Jantar</b>	<b>Quirera com frango Repolho refogado</b>	<b>Canja com frango e legumes</b>	<b>Polenta com carne cozida Salada de alface</b>	<b>Risoto de frango</b>	<b>Sopa de batata com frango e couve</b>
	<b>Energia: 236,43 kcal</b>	<b>Energia: 187,44 kcal</b>	<b>Energia: 216,99 kcal</b>	<b>Energia: 216,58 kcal</b>	<b>Energia: 201,3 kcal</b>

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	716,61	97,64	41,89	18,48	14,21	75,03	66,09	350,96	4,75	109,08	5,55	360,32

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.