

CARDÁPIO JUNHO 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:

01/06/2023 a 30/06/2023

Nutricionistas:

Thaynná Boza

CRN8 12562

Tathiana Carestiato

CRN8 14691

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta - 01	Sexta - 02
Lanche da Manhã				Leite com cacau Pão fatiado com manteiga Energia: 188,13 kcal	Chá de cidreira Pão fatiado com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal
Almoço				Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil cozido Abobrinha refogada Energia: 293,92 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho Repolho refogado Energia: 269,4 kcal
Lanche da Tarde				Maçã Energia: 67,2 kcal	Vitamina de polpa de uva Energia: 105 kcal

Rodovia Gumercindo Boza, 20.762 – Campo Magro – PR CEP: 83535-000.

Fone: (41) 3677- 7823 E- mail: semec@campomagro.pr.gov.br

Jantar				Quirera com carne picadinha Energia: 243,8 kcal	Sopa de legumes Energia: 218,7 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	774,43	99,67	45,5	22,61	15,62	86,06	34,36	430,44	5,59	125,54	6,65	329,93

	Segunda - 05	Terça - 06	Quarta - 07	Quinta - 08	Sexta - 09
Lanche da Manhã	Mingau de maisena Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão fatiado com manteiga Energia: 163,28 kcal	Chá hortelã Pão fatiado com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	FERIADO	RECESSO
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Omelete de forno Energia: 274,25 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Coxa e sobrecoxa de frango assadas Abobrinha cozida Salada de tomate Energia: 273 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de panela Beterraba e couve-flor cozidas Energia: 204,92 kcal	FERIADO	RECESSO
Lanche da Tarde	Arroz doce (sem açúcar) Energia: 128,58 kcal	Laranja Energia: 91,8 kcal	Vitamina de banana Energia: 151,68 kcal	FERIADO	RECESSO

Jantar	Macarrão à bolonhesa	Sopa de feijão carioca com legumes (cenoura e chuchu)	Risoto de frango	FERIADO	RECESSO
	Energia: 213,17 kcal	Energia: 214,5 kcal	Energia: 201,11 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	445,59	65,69	22,81	10,96	10,07	51,97	22,64	264,84	2,7	111,6	2,99	159,7

	Segunda - 12	Terça - 13	Quarta - 14	Quinta - 15	Sexta - 16
Lanche da Manhã	Mingau de maisena Energia: 148,96 kcal	Chá de cidreira Pão fatiado com manteiga Energia: 112,25 kcal	Vitamina de banana com cacau Pão fatiado com manteiga Energia: 122,95 kcal	Mingau de chocolate (cacau 100%) Energia: 148,96 kcal	Chá de erva-doce Pão fatiado com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Farofa de ovos com legumes Energia: 215,26 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Quibe assado com tomate Brócolis cozido Energia: 259,8 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango desfiado com molho de tomate Abobrinha refogada Energia: 268,6 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela cozida com cenoura e chuchu Energia: 233,73 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil ensopado Salada de tomate Energia: 240 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de polpa mista Energia: 105 kcal	Tangerina Ponkan Energia: 76 kcal	Canjica sem açúcar Energia: 112 kcal	Maçã Energia: 84 kcal	Suco polpa de uva Milho verde cozido Energia: 170,6 kcal

Jantar	Sopa de fubá com frango desfiado	Purê de batata com frango ensopado Repolho refogado	Sopa de feijão com pernil desfiado e macarrão	Quirera com frango Salada de alface crespa	Polenta com carne desfiada ao molho
	Energia: 237,15 kcal	Energia: 265,84 kcal	Energia: 217 kcal	Energia: 234,2 kcal	Energia: 202,16 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	723,43	108,41	37,9	16,22	13,59	76,37	41,04	283,88	4,57	103,58	5,63	257,16

	Segunda - 19	Terça - 20	Quarta - 21	Quinta - 22	Sexta - 23
Lanche da Manhã	Mingau de maisena Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão fatiado com manteiga Energia: 188,13 kcal	Chá de hortelã Pão fatiado com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Mingau de maisena com banana cozida Energia: 148,96 kcal	Chá de erva-doce Pão fatiado com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Batata inglesa cozida Ovos mexidos Energia: 284,98 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne ao molho de tomate Couve-flor cozida Energia: 230,08 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Coxa e sobrecoxa de frango assadas Salada de alface americana e tomate Energia: 268,8 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil cozido Couve refogada Energia: 293,92 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ensopado com abobrinha Salada de beterraba Energia: 211,6 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de polpa de morango Energia: 105 kcal	Laranja Energia: 91,8 kcal	Chá de cidreira Torta salgada Energia: 154,75 kcal	Arroz doce (sem açúcar) Energia: 128,58 kcal	Caqui Energia: 142 kcal

Jantar	Sopa de macarrão com pernil	Sopa de lentilha	Sopa canja de galinha com cenoura e chuchu	Risoto de frango	Quirera com carne desfiada
	Energia: 236,85 kcal	Energia: 215,25 kcal	Energia: 175 kcal	Energia: 185,64 kcal	Energia: 204,41 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	748,02	103,71	43,75	18,39	18,11	78,22	39,67	355,23	5,02	112,05	5,93	423,64

	Segunda - 26	Terça - 27	Quarta - 28	Quinta - 29	Sexta - 30
Lanche da Manhã	Mingau de chocolate (cacau 100%) Energia: 148,96 kcal	Chá de cidreira Pão fatiado com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Mingau de maisena Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão fatiado com manteiga Energia: 163,28 kcal	Chá de hortelã Pão fatiado com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca cozido com pernil Energia: 251,04 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto carne moída com tomate e cenoura Salada de alface crespa Energia: 268,6 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ensopado Brócolis cozido Energia: 254,55 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela Salada de tomate com pepino Energia: 224,13 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango desfiado ao molho de tomate Abobrinha cozida Energia: 235,9 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de polpa de mamão Energia: 107,4 kcal	Maçã Energia: 100,8 kcal	Vitamina de banana Energia: 151,68 kcal	Tangerina Ponkan Energia: 95 kcal	Chá de erva-doce Torta salgada Energia: 123,81 kcal

Rodovia Gumercindo Boza, 20.762 – Campo Magro – PR CEP: 83535-000.

Fone: (41) 3677- 7823 E- mail: semec@campomagro.pr.gov.br

Jantar	Sopa de feijão com macarrão	Polenta com frango ao molho	Quirera com pernil Salada de alface crespa	Sopa de legumes (cenoura e chuchu) com macarrão	Sopa de batata com carne desfiada
	Energia: 210,78 kcal	Energia: 216,58 kcal	Energia: 219,89 kcal	Energia: 219,85 kcal	Energia: 228,34 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	738,99	102,9	43,35	17,79	13,49	62,58	49,64	323,69	4,81	106,52	6,37	285,94

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.