

CARDÁPIO AGOSTO 2022

Centro Municipal de Educação Infantil	Nutrição Diária: 70%	Categoria: CMEI	Nutricionistas:
	Faixa Etária: 8 meses - 3 anos	Refeições: Lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar	Thaynná Boza CRN 8 12562
	Alunos Atendidos: 418	Período: 01/08/2022 a 31/08/2022	Tathiana Carestiato CRN 8 14691

Segunda - 01	Terça - 02	Quarta - 03	Quinta - 04	Sexta - 05
---------------------	-------------------	--------------------	--------------------	-------------------

Lanche da Manhã	Mingau de maisena Energia: 148,96 kcal	Chá de erva-doce Ovos mexidos Maçã Energia: 129,29 kcal	Suco de ponkan Pão de forma sem açúcar com requeijão caseiro Energia: 178,8 kcal	Mingau de maisena com banana caturra Energia: 148,96 kcal	Chá de capim-limão Pão de forma sem açúcar com ovos mexidos Maçã Energia: 170,14 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos cozidos Batata inglesa cozida Energia: 312,7 kcal	Arroz colorido Feijão preto Carne moída Abobrinha refogada Energia: 310,93 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de panela Brócolis e chuchu cozidos Energia: 300,21 kcal	Arroz colorido Feijão preto Frango ao molho Salada de alface Energia: 302,23 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil cozido em cubos Cenoura cozida com abobrinha Energia: 296,86 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Canjica com leite integral sem açúcar Energia: 168 kcal	Vitamina de banana caturra Energia: 151,68 kcal	Leite integral com cacau Maçã Energia: 170,2 kcal	Quibe assado Suco de ponkan Energia: 129,5 kcal

Jantar	Risoto de frango Salada de alface	Sopa canja de galinha	Quirera Pernil cozido em cubos Cenoura palito cozida	Sopa de batata com cenoura e chuchu	Sopa de Feijão
	Energia: 275,8 kcal	Energia: 281,16 kcal	Energia: 287,94 kcal	Energia: 274,5 kcal	Energia: 263,47 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	881,27	129,06	50,25	19,4	19,85	77,43	71,52	390,38	6,37	160,6	6,2	453,69

Segunda - 08

Terça - 09

Quarta - 10

Quinta - 11

Sexta - 12

Lanche da Manhã	Chá de camomila Pão de forma sem açúcar com requeijão caseiro	Mingau de Maisena Banana prata	Chá de hortelã Ovos mexidos Melancia picada sem semente	Leite integral com cacau Pão de forma sem açúcar com requeijão caseiro	Mingau de Maisena Banana prata
	Energia: 137,9 kcal	Energia: 148,96 kcal	Energia: 195,98 kcal	Energia: 194,9 kcal	Energia: 148,96 kcal
Almoço	Macarrão Feijão preto Ovos Cozidos	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ao molho Salada de alface e tomate	Arroz parboilizado Feijão preto Carne cozida com legumes Repolho refogado	Macarrão com carne moída Feijão preto Couve-flor e beterraba cozidos	Arroz colorido Feijão carioca Frango ao molho Salada de alface
	Energia: 311,4 kcal	Energia: 316,12 kcal	Energia: 278,68 kcal	Energia: 288,75 kcal	Energia: 276,33 kcal
Lanche da Tarde	Canjica com leite integral sem açúcar	Leite integral com cacau Ponkan	Vitamina de banana prata	Suco de melancia Quibe assado	Chá de hortelã Omelete com tomate
	Energia: 168 kcal	Energia: 152,2 kcal	Energia: 151,68 kcal	Energia: 104 kcal	Energia: 151,95 kcal

Jantar	Sopa de legumes com carne	Polenta com carne ao molho e cenoura cozida	Sopa de batata com espinafre	Quirera Pênil com legumes (cenoura e chuchu)	Sopa de fubá com couve
	Energia: 252,15 kcal	Energia: 255,2 kcal	Energia: 215,95 kcal	Energia: 243,38 kcal	Energia: 263,47 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	851,19	119,82	48,59	21,11	19,77	73,42	35,33	412,06	6,01	214,91	7,13	523,69

Segunda - 15

Terça - 16

Quarta - 17

Quinta - 18

Sexta - 19

Lanche da Manhã	Chá de erva-doce Pão de forma sem açúcar com requeijão caseiro	Mingau de maisena com banana caturra	Leite integral com cacau Pão de forma sem açúcar com requeijão caseiro	Vitamina de maçã Ovos mexidos	Chá de camomila Pão de forma sem açúcar com ovos mexidos
	Energia: 136,54 kcal	Energia: 148,96 kcal	Energia: 191,2 kcal	Energia: 178,19 kcal	Energia: 170,9 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos cozidos Purê de Batata	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de panela com cenoura Brócolis	Arroz colorido Feijão preto Carne moída Abobrinha refogada	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ao molho Cenoura palito cozida Salada de alface	Arroz colorido Feijão preto Carne ao molho Brócolis
	Energia: 345,96 kcal	Energia: 292,34 kcal	Energia: 308,53 kcal	Energia: 279,7 kcal	Energia: 305,41 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de maçã	Suco de laranja Quibe assado	Suco de laranja Omelete simples	Canjica com leite integral sem açúcar Banana caturra	Vitamina de banana caturra
	Energia: 105 kcal	Energia: 109 kcal	Energia: 192,85 kcal	Energia: 204 kcal	Energia: 151,68 kcal

Jantar	Sopa canja de galinha	Risoto de frango Salada de alface	Sopa de fubá com legumes	Quirera Pernal com legumes	Sopa de Feijão
	Energia: 281,16 kcal	Energia: 249,72 kcal	Energia: 263,5 kcal	Energia: 229,48 kcal	Energia: 263,47 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	881,52	122,95	50,58	21,6	16,74	91,6	46,97	422,41	5,62	174,37	7,12	395,72

Segunda - 22

Terça - 23

Quarta - 24

Quinta - 25

Sexta - 26

Lanche da Manhã	Mingau de maisena	Leite integral Ovos mexidos Melancia picada sem semente	Suco de laranja Pão de forma sem açúcar com requeijão caseiro	Mingau de maisena	Chá de capim-limão Pão de forma sem açúcar com ovos mexidos Laranja
	Energia: 148,96 kcal	Energia: 277,29 kcal	Energia: 178,8 kcal	Energia: 148,96 kcal	Energia: 199,79 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos cozidos Batata inglesa cozida	Arroz colorido Feijão preto Frango ao molho Repolho refogado	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil cozido com legumes Salada de alface	Arroz colorido Feijão preto Carne de panela Repolho regogado	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne ao molho Espinafre refogado
	Energia: 298,4 kcal	Energia: 284,73 kcal	Energia: 248,36 kcal	Energia: 246,94 kcal	Energia: 237,64 kcal
Lanche da Tarde	Leite integral com cacau Banana prata	Chá de hortelã Pão de forma sem açúcar com carne moída	Suco de melancia Omelete com tomate	Vitamina de banana	Canjica com leite integral sem açúcar
	Energia: 197,4 kcal	Energia: 190,2 kcal	Energia: 184,85 kcal	Energia: 151,68 kcal	Energia: 163 kcal

Jantar	Sopa de legumes com macarrão Energia: 263,82 kcal	Sopa de batata com espinafre Energia: 228,75 kcal	Polenta com carne moída Couve-flor cozida Energia: 235,03 kcal	Quirera Frango ao molho Salada de alface com tomate Energia: 255,68 kcal	Risoto de frango Beterraba cozida Energia: 260,32 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	880,12	132,25	44,69	21,06	18,58	73,02	77,06	423,27	6,07	186,91	6,79	425,7

Segunda - 29

Terça - 30

Quarta - 31

Quinta

Sexta

Lanche da Manhã	Mingau de maisena Energia: 148,96 kcal	Suco de laranja Pão de forma sem açúcar com requeijão caseiro Energia: 178,8 kcal	Chá de erva-doce Ovos mexidos Maçã Energia: 129,29 kcal		
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos cozidos Batata inglesa cozida Energia: 312,7 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de panela Brócolis cozido Energia: 300,21 kcal	Arroz colorido Feijão preto Frango em cubos Abobrinha refogada Energia: 310,93 kcal		
Lanche da Tarde	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Vitamina de banana Energia: 151,68 kcal	Canjica com leite integral Energia: 168 kcal		
Jantar	Polenta com frango ao molho Salada de alface	Quirera Pernil cozido em cubos Cenoura palito cozida	Sopa de batata com couve		

	Energia: 275,8 kcal	Energia: 287,94 kcal	Energia: 281,16 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	883,49	125,95	55,56	18,01	17,7	78,69	36,55	357,74	6,73	166,93	6,88	523,33

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.