

Cardápio Julho

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: 01/07/2022 a 29/07/2022	Tathiana Carestiato CRN 8 14691

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta - 01
Lanche da Manhã					Mingau de maisena com banana Energia: 297,92 kcal
Almoço					Quirera Pernil cozido em cubos Cenoura palito cozida Energia: 264,82 kcal
Lanche da Tarde					Omelete simples Chá de erva-doce Energia: 151,9 kcal
Jantar					Sopa de feijão com legumes Energia: 198 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	912,64	134,29	40,9	26,39	19,03	87,92	35	522,11	4,86	359,34	7,35	238,45

	Segunda - 04	Terça - 05	Quarta - 06	Quinta - 07	Sexta - 08
Lanche da Manhã	Biscoito salgado Leite integral com cacau Ponkan Energia: 173,4 kcal	Pão de forma sem açúcar fatiado Requeijão caseiro Chá de erva-doce Energia: 175,85 kcal	Ovos mexidos Suco natural de laranja Energia: 178,3 kcal	Pão de forma sem açúcar fatiado Requeijão caseiro Chá de hortelã Banana Energia: 229,85 kcal	Omelete simples Suco natural de laranja Energia: 192,85 kcal
Almoço	Macarrão ao molho de tomate Ovo cozido Chuchu Energia: 308,8 kcal	Polenta com frango ao molho Abobrinha cozida Energia: 249,2 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de panela Beterraba cozida Energia: 256,83 kcal	Risoto de frango Brócolis cozido Cenoura palito cozida Energia: 269,52 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída ao molho Couve-flor Energia: 285,3 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de banana Energia: 151,68 kcal	Canjica com leite integral sem açúcar Energia: 168 kcal	Mingau de maisena com banana Energia: 148,96 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Mingau de maisena com banana Energia: 297,92 kcal
Jantar	Purê de batata Carne moída ao molho sugo Energia: 315,92 kcal	Sopa de legumes com macarrão Energia: 263,82 kcal	Sopa canja de galinha Energia: 249,92 kcal	Sopa de fubá com legumes Energia: 316,2 kcal	Sopa de feijão com legumes Energia: 264 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	920,26	133,83	48,75	22,38	14,61	110,04	55,47	452,58	4,92	168,53	6,04	423,54

	Segunda - 11	Terça - 12	Quarta - 13	Quinta - 14	Sexta - 15
Lanche da Manhã	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Almoço	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Lanche da Tarde	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Jantar	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO

	Segunda - 18	Terça - 19	Quarta - 20	Quinta - 21	Sexta - 22
Lanche da Manhã	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Almoço	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Lanche da Tarde	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Jantar	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO

	Segunda - 25	Terça - 26	Quarta - 27	Quinta - 28	Sexta -29
Lanche da Manhã	Biscoito salgado Leite integral com cacau Ponkan Energia: 173,9 kcal	Pão de forma sem açúcar fatiado Requeijão caseiro Chá de camomila Energia: 137,85 kcal	Omelete simples Suco natural de laranja Energia: 192,85 kcal	Mingau de maisena com banana Energia: 238,34 kcal	Pão de forma sem açúcar fatiado Requeijão caseiro Chá de hortelã Energia: 137,85 kcal
Almoço	Purê de batata Ovo cozido Cenoura palito cozida Energia: 310,16 kcal	Quirera Pernil cozido em cubos Beterraba cozida Repolho refogado picadinho Energia: 353,08 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne ao molho Couve-flor cozida Energia: 333,72 kcal	Risoto de frango Brócolis cozido Beterraba cozida Energia: 301,26 kcal	Macarrão com carne moída Cenoura palito cozida Abobrinha cozida Energia: 299,22 kcal
Lanche da Tarde	Canjica com leite integral sem açúcar Energia: 168 kcal	Vitamina de banana Energia: 151,68 kcal	Leite integral Ponkan Energia: 122 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Leite integral com cacau Banana Energia: 145 kcal
Jantar	Sopa de legumes com macarrão e carne Energia: 263,82 kcal	Sopa canja de galinha Energia: 249,92 kcal	Sopa de fubá com legumes Energia: 263,5 kcal	Sopa de feijão com macarrão Energia: 263,47 kcal	Purê de batata com frango ao molho Energia: 230,86 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	888,42	127,6	46,29	22,7	13,36	114,57	49,82	465,98	4,61	159,72	6,03	354,19

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.