

Cardápio Maio

**Centro Municipal de
Educação Infantil**

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

8m - 3 anos

Alunos Atendidos:

418

Categoria:

Creche

Refeições:

Lanche da Manhã,

Almoço, Lanche da Tarde
e Jantar

Período:

01/05/2022 a 31/05/2022

Nutricionista:

Thaynná Boza

Segunda - 02

Terça - 03

Quarta - 04

Quinta - 05

Sexta - 06

Lanche da Manhã	Vitamina de banana Biscoito maisena Energia: 338,27 kcal	Pão c requeijão caseiro Chá mate Energia: 169,75 kcal	Bolo de fubá Leite c cacau Energia: 77,01 kcal	Biscoito chocolate Chá erva doce Caqui Energia: 89,55 kcal	Biscoito joelhinho Chá camomila Energia: 111,35 kcal
Almoço	Macarrão alho e óleo Carne ao molho Salada de alface Energia: 345,15 kcal	Arroz colorido Lentilha Pernil cozido Salada de pepino c beterraba Energia: 263,04 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Filé de frango grelhado Salada de alface Salada de chuchu cozido Energia: 486,1 kcal	Polenta com carne moída Legumes sautee Energia: 136,55 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca, Carne Grelhada, Salada verde Salada de pepino Energia: 513,46 kcal
Lanche da Tarde	Quibe assado Suco de laranja Energia: 30,65 kcal	Biscoito maisena Chá capim limão Energia: 66,8 kcal	Biscoito rosquinha de coco Chá mate Banana Energia: 80,7 kcal	Pão integral Leite c cacau Energia: 161,1 kcal	Bolo salgado de frango Suco de laranja Energia: 79,4 kcal
Jantar	Sopa de feijão com espinafre Energia: 30,85 kcal	Sopa de batata com macarrão Energia: 260,4 kcal	Sopa de Legumes com carne Energia: 84,05 kcal	Sopa canja de galinha Energia: 350 kcal	Sopa de lentilha Energia: 14,35 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	737,71	103,59	41,97	17,03	8,17	56,46	20,36	237,39	3,98	93,68	6,28	338,84



Segunda - 09

Terça - 10

Quarta - 11

Quinta - 12

Sexta - 13

Lanche da Manhã	Biscoito salgado Leite c cacau Energia: 71,69 kcal	Vitamina de maçã c banana Biscoito maisena Energia: 237,9 kcal	Biscoito chocolate Chá erva doce Maçã Energia: 75,05 kcal	Biscoito cream cracker Chá mate c leite Energia: 90,1 kcal	Biscoito maisena Leite c cacau Banana Energia: 99,1 kcal
Almoço	Farofa de Ovo Salada de escarola Salada de Beterraba Energia: 334,41 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca Carne cozida c batata Salada de alface Energia: 381,36 kcal	Quirera Pernil com legumes Salada de escarola Energia: 476,36 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto, Carne de Panela Couve manteiga refogada Salada de Beterraba cozida Energia: 444,22 kcal	Risoto de frango Legumes sautee Salada de alface Energia: 215,45 kcal
Lanche da Tarde	Bolo de banana Chá mate Energia: 168,1 kcal	Quibe assado Leite c cacau Energia: 137,1 kcal	Bolo de fubá Chá camomila Energia: 105,56 kcal	Vitamina de maçã Biscoito rosquinha coco Energia: 155,25 kcal	Bolo salgado de frango Energia: 47,6 kcal
Jantar	Sopa de feijão com legumes Energia: 165 kcal	Sopa de batata com carne desfiada Energia: 16,31 kcal	Sopa de legumes com macarrão Energia: 87,94 kcal	Sopa de legumes Energia: 24,3 kcal	Sopa de Feijão Energia: 1.317,35 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	930,03	154,88	37,76	17,68	15,08	68,7	24,98	238,52	4,8	115,54	5,22	284,57



	Segunda - 16	Terça - 17	Quarta - 18	Quinta - 19	Sexta - 20
Lanche da Manhã	Biscoito maisena Chá erva doce Energia: 177,47 kcal	Biscoito cream cracker Leite c cacau Banana Energia: 112,04 kcal	Bolo de banana Chá erva doce Energia: 66,96 kcal	Biscoito chocolate Chá mate c leite Energia: 19,44 kcal	Vitamina de banana c maça Energia: 324,26 kcal
Almoço	Macarrão ao molho sugo Ovos cozidos com legumes Salada de alface Energia: 347,08 kcal	Arroz colorido Feijão carioca Bife coxão mole Legumes Sautee Energia: 115,45 kcal	Quirera Carne ao molho c/ cenoura Salada de escarola Energia: 374,5 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Pernil com legumes Salada de alface Energia: 629,99 kcal	Polenta com frango ao molho Abobrinha sautee Salada de alface Energia: 191,15 kcal
Lanche da Tarde	Bolo de fubá Chá mate Ponkan Energia: 33,16 kcal	Biscoito joelinho Chá mate Energia: 469,87 kcal	Salada de frutas e Biscoito maisena Energia: 157,6 kcal	Bolo salgado de frango Energia: 30,94 kcal	Bolo de Laranja Energia: 69,85 kcal
Jantar	Sopa canja de galinha Energia: 210 kcal	Sopa de macarrão com batata e cenoura Energia: 45,46 kcal	Sopa de feijão com legumes Energia: 165 kcal	Sopa de fubá com legumes Energia: 52,7 kcal	Sopa canja de galinha Energia: 87,5 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	657,26	79,96	34,31	22,26	7,68	26,65	22,83	111,28	3,3	68,9	4,54	559,4



	Segunda - 23	Terça - 24	Quarta - 25	Quinta - 26	Sexta - 27
Lanche da Manhã	Vitamina de maçã Biscoito salgado Energia: 126,6 kcal	Pão c requeijão caseiro Chá mate c leite Energia: 90,9 kcal	Biscoito rosquinha de coco Chá camomila Maçã Energia: 125 kcal	Bolo chocolate, Leite c cacau Banana Energia: 43,35 kcal	Vitamina de banana Biscoito doce Energia: 46,78 kcal
Almoço	Farofa de Ovo Legumes Sauté Energia: 472,9 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne moída Cenoura cozida Salada de escarola Energia: 386,61 kcal	Macarrão alho e óleo Carne ao molho c batata Legumes sautee Salada de escarola c alface Energia: 385,9 kcal	Arroz colorido Feijão carioca Filé de frango grelhado Salada Verde Energia: 106,17 kcal	Quirera Pernil com legumes Salada de escarola Energia: 490,96 kcal
Lanche da Tarde	Quibe assado Cha mate Banana Energia: 57,9 kcal	Caqui Biscoito de leite Energia: 24,85 kcal	Bolo de cenoura Leite c cacau Energia: 189,81 kcal	Biscoito maisena Chá camomila Energia: 291,4 kcal	Biscoito salgado Chá mate Banana Energia: 128,8 kcal
Jantar	Sopa de batata com carne desfiada Energia: 81,55 kcal	Sopa de batata com macarrão Energia: 217 kcal	Sopa de batata e couve Energia: 45,75 kcal	Sopa de Feijão Energia: 263,47 kcal	Sopa de legumes Energia: 60,75 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	727,29	104,27	36,24	18,88	10,27	75,5	33,95	272,63	4,44	95,29	5,65	331,51

	Segunda - 30	Terça - 31	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da Manhã	Biscoito maisena Chá mate Caqui Energia: 239,45 kcal	Pão Chá mate Banana Energia: 99,4 kcal			
Almoço	Farofa de Ovo Beterraba cozida Salada de alface Energia: 332,11 kcal	Polenta com carne moída Chuchu cozido Energia: 459,17 kcal			
Lanche da Tarde	Bolo salgado de frango Ponkan Energia: 87,98 kcal	Salada de frutas Energia: 46 kcal			
Jantar	Sopa de batata com carne desfiada Energia: 81,55 kcal	Sopa de lentilha Energia: 114,8 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	730,23	105,12	42,73	16,85	15,81	27,65	45,54	157,69	6,84	100,57	9,04	542,27

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.