

Cardápio - Outubro

**Centro Municipal de
Educação Infantil**

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

8m – 3a

Alunos Atendidos:

418

Categoria:

CMEI

Refeições:

Lanche da Manhã,

Almoço, Lanche da Tarde

e Jantar

Período:

03/10/2022 a 30/10/2022

Nutricionistas:

Thaynná Boza

CRN8 12562

Tathiana Carestiato

CRN8 14691

Segunda - 03

Terça - 04

Quarta - 05

Quinta - 06

Sexta - 07

Lanche da Manhã	Vitamina de mamão c/ banana Energia: 309,02 kcal	Mingau de Maisena c/ Cacau Energia: 309,02 kcal	Pão Ovos mexidos Leite c/ cacau Energia: 151,89 kcal	Mingau de Maisena c/ Banana Energia: 595,84 kcal	Pão c/ requeijão caseiro Chá hortelã Energia: 238,25 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Batata cozida Carne ao molho Energia: 395,54 kcal	Arroz Feijão carioca Ovos cozidos c/ legumes Alface Energia: 429,07 kcal	Arroz Lentilha Pernil cozido Beterraba c/ Couve-flor cozida Energia: 396,17 kcal	Risoto de frango Alface Energia: 95,57 kcal	Arroz Feijão preto, Farofa de Ovo c/ Legumes Energia: 607,71 kcal
Lanche da Tarde	Arroz doce Energia: 59,7 kcal	Mamão picado c/ Banana Energia: 20,1 kcal	Vitamina de banana Energia: 37,92 kcal	Pão c/ requeijão caseiro Chá mate Energia: 238,25 kcal	Canjica Energia: 22,4 kcal
Jantar	Sopa de macarrão Energia: 105,4	Quirera Pernil cozido em cubos Energia: 91,98	Sopa de Feijão Energia: 263,47	Polenta com carne moída Energia: 50,54	Sopa de batata e couve Energia: 9,15

	kcal		kcal		kcal		kcal		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	787,95	139,28	25,69	13,86	7,31	100,82	20,2	281	2,87	93,11	3,55	266,3

	Segunda - 10	Terça - 11	Quarta - 12	Quinta - 13	Sexta - 14
Lanche da Manhã	Pão Pate de frango Suco Melancia Energia: 158,29 kcal	Bolo de chocolate Suco polpa de frutas mista Energia: 110,75 kcal	FERIADO	RECESSO	RECESSO
Almoço	Arroz Feijão preto Purê de Batata Carne ao molho Energia: 604,44 kcal	Arroz Feijão carioca Farofa de ovo Alface Energia: 397,10 kcal	FERIADO	RECESSO	RECESSO
Lanche da Tarde	Salada de frutas Energia: 69 kcal	Quibe assado com tomate Chá hortelã Energia: 110,75 kcal	FERIADO	RECESSO	RECESSO
Jantar	Polenta com carne moída ao molho Energia: 120,54 kcal	Quirera e Pernil cozido em cubos Energia: 163,84 kcal	FERIADO	RECESSO	RECESSO

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	553,16	80,95	26,5	13,33	4,54	38,41	27,75	202,43	2,68	63,28	4,63	171,63

	Segunda - 17	Terça - 18	Quarta - 19	Quinta 20	Sexta - 21
Lanche da Manhã	Mingau c/ Cacau Energia: 165,04 kcal	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau Energia: 267,8 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Pão c/ ovos mexidos Chá erva doce Energia: 322,27 kcal	Arroz doce Energia: 171,44 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Purê de Batata Energia: 476,18 kcal	Macarrão com carne moída Feijão preto Energia: 259,95 kcal	Arroz Feijão preto, Carne de Panela Couve-flor Alface Energia: 396,47 kcal	Arroz colorido Lentilha Pernil cozido em cubos Alface Energia: 209,45 kcal	Arroz Feijão carioca Frango cozido em cubos Brócolis c/ beterraba Energia: 457,76 kcal
Lanche da Tarde	Bolo de fubá Chá erva doce Energia: 40,17 kcal	Vitamina de banana Energia: 189,6 kcal	Arroz doce Energia: 171,44 kcal	Maça c/ Banana Energia: 51 kcal	Quibe assado Energia: 42,2 kcal
Jantar	Macarrão com carne moída Energia: 94,74 kcal	Polenta com frango ao molho Energia: 152 kcal	Sopa de feijão com legumes Energia: 33 kcal	Canja com frango e legumes Energia: 156,2 kcal	Sopa de macarrão Energia: 105,4 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	739,85	114,25	36,06	14,89	7,99	117,28	13,25	301,62	3,4	88,79	3,97	438,6

	Segunda - 24	Terça - 25	Quarta - 26	Quinta - 27	Sexta - 28
Lanche da Manhã	Leite c/ cacau Banana Energia: 123,4 kcal	Pão c/ requeijão Chá cidreira Energia: 188,15 kcal	Ovos mexidos c/ espinafre Leite integral Energia: 151,89 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Mingau de Maisena Energia: 309,02 kcal
Almoço	Arroz Lentilha Pernil com legumes Alface Energia: 463,54 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho com batata Cenoura ralada Alface Energia: 462,81 kcal	Arroz Feijão carioca Frango cozido em cubos Beterraba c/ Couve-flor Energia: 396,17 kcal	Arroz Feijão preto Carne de Panela Couve-flor c/ Cenoura cozida Energia: 396,47 kcal	Arroz Feijão carioca Carne moída Tomate Alface Energia: 395,54 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Canjica Energia: 33,6 kcal	Vitamina de banana Energia: 37,92 kcal	Bolo de chocolate Chá camomila Energia: 171,44 kcal	Mamão c/ Banana Energia: 20,1 kcal
Jantar	Risoto de frango Energia: 61,88 kcal	Sopa de legumes Energia: 15,72 kcal	Sopa de Feijão Energia: 263,47 kcal	Quirera Energia: 33 kcal	Sopa de macarrão Energia: 22,73 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	751,37	131,94	26,85	12,11	7,2	93,15	14,37	307,11	2,81	89,27	3,73	194,15

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.