

## 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

<b>Lanche da Manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche da Tarde</b>	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
<b>Jantar</b>	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

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

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

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

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 - 24	Terça - 25	Quarta - 26	Quinta - 27	Sexta - 28
<b>Lanche da Manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche da Tarde</b>	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
<b>Jantar</b>	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.