

Cardápio Setembro

Centro Municipal de Educação Infantil

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

8 meses - 3 anos

Alunos Atendidos:

418

Categoria:

CMEIs

Refeições:

Lanche da Manhã,

Almoço, Lanche da Tarde
e Jantar

Período:

01/09/2022 a 30/09/2022

Nutricionistas:

Thaynná Boza

CRN8 12562

Tathiana Carestiato

CRN8 14691

Quinta - 01

Sexta - 02

Lanche da Manhã				Pão c/ requeijão caseiro Chá mate Energia: 70,63 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 297,92 kcal
Almoço				Arroz Parboilizado Feijão preto Carne de Panela Abobrinha c/ Cenoura cozida Alface Energia: 398,57 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca Frango ao molho Brócolis, cozido Alface Energia: 397,67 kcal
Lanche da Tarde				Leite c/ cacau Banana Energia: 162,95 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal
Jantar				Quirera Energia: 71,86 kcal	Sopa de macarrão Energia: 22,73 kcal

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO
ESTADO DO PARANÁ
Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer

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	763,67	134,86	25,57	13,15	5,61	124,54	11,82	379,51	2,12	96	3,68	159,62



Lanche da Manhã	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Vitamina de banana Energia: 189,6 kcal	FERIADO	Mingau de Maisena com Banana Energia: 297,92 kcal	Arroz doce Energia: 171,44 kcal
Almoço	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne moida Chuchu cozido Energia: 389,75 kcal	Arroz colorido Lentilha Pernil cozido em cubos Alface Energia: 199,05 kcal	FERIADO	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne ao molho com batata Alface Energia: 433,86 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca Frango peito cozido Brócoli c/ beterraba Energia: 457,76 kcal
Lanche da Tarde	Canjica Energia: 1,12 kcal	Pão Chá mate Laranja Energia: 172,2 kcal	FERIADO	Leite c/ cacau Banana Energia: 33,15 kcal	Quibe assado Laranja Energia: 42,2 kcal
Jantar	Sopa de Feijão Energia: 263,47 kcal	Polenta com frango ao molho Energia: 152 kcal	FERIADO	Macarrão ao molho sugo Energia: 18,55 kcal	Sopa de fubá com legumes 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	758,12	127,76	33,05	12,35	8,26	103,04	16,7	303,45	2,83	94,69	3,92	241,59



	Segunda - 12	Terça - 13	Quarta - 14	Quinta - 15	Sexta - 16
Lanche da Manhã	Leite c/ cacau Banana Energia: 123,4 kcal	Pão c/ requeijão caseiro Chá erva doce Energia: 188,15 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 297,92 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Vitamina de banana Energia: 189,6 kcal
Almoço	Arroz Parboilizado Lentilha Pernil com legumes Alface Energia: 463,54 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne ao molho com batata Cenoura cozida Alface Energia: 462,81 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca Frango Couve refogada Energia: 434,76 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne de Panela Couve-flor Alface Energia: 396,47 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne moída Alface Energia: 370,75 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Canjica Energia: 33,6 kcal	Vitamina de banana Energia: 37,92 kcal	Arroz doce Energia: 171,44 kcal	Bolo de fubá Chá erva doce Energia: 99,85 kcal
Jantar	Risoto de frango Energia: 61,88 kcal	Caldo verde Energia: 15,72 kcal	Quirera Energia: 71,86 kcal	Sopa de feijão com legumes Energia: 33 kcal	Polenta com frango ao molho Energia: 152 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	740,77	122,74	30,42	13,78	7,09	106,17	12,86	348,3	2,75	89,88	3,93	266,1



Segunda - 19

Terça - 20

Quarta - 21

Quinta - 22

Sexta - 23

Lanche da Manhã	Vitamina de banana Energia: 189,6 kcal	Pão Ovos mexidos Chá mate Energia: 322,27 kcal	Pão c/ requeijão caseiro Chá mate Energia: 70,63 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 297,92 kcal	Arroz doce Energia: 171,44 kcal
Almoço	Macarrão com carne moída Feijão preto Energia: 259,95 kcal	Arroz colorido Lentilha cozida Pernil cozido em cubos Alface Energia: 209,45 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne de Panela Abobrinha cozida Cenoura cozida Alface Energia: 398,57 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne ao molho com batata Alface Energia: 433,86 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca Frango peito cozido Brócolis Beterraba Energia: 457,76 kcal
Lanche da Tarde	Bolo de fubá Chá erva doce Energia: 99,95 kcal	Canjica Banana Energia: 51 kcal	Leite c/ cacau Banana Energia: 162,95 kcal	Arroz doce Energia: 171,44 kcal	Torta salgada Suco de laranja Energia: 42,2 kcal
Jantar	Polenta com frango ao molho Energia: 152 kcal	Canja com frango e legumes Energia: 156,2 kcal	Quirera Energia: 71,86 kcal	Sopa de feijão Energia: 18,55 kcal	Sopa de fubá com legumes 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	740,94	115,65	36,49	14,27	7,67	101,83	13,79	280,94	3,45	90,41	4,29	416,76

	Segunda - 26	Terça - 27	Quarta - 28	Quinta - 29	Sexta - 30
Lanche da Manhã	Leite c/ cacau, Banana Energia: 123,4 kcal	Pão c/ requeijão Caseiro Chá erva doce Energia: 188,15 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 297,92 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Vitamina de banana Energia: 189,6 kcal
Almoço	Arroz Parboilizado Lentilha Pernil com legumes Alface Energia: 463,54 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne ao molho com batata Cenoura cozida Alface Energia: 462,81 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca Frango cozido Couve refogada Energia: 434,76 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne de Panela Couve flor Alface Energia: 396,47 kcal	Macarrão com carne moída e Feijão preto Energia: 259,95 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Canjica Energia: 33,6 kcal	Vitamina de banana Energia: 37,92 kcal	Arroz doce Energia: 171,44 kcal	Bolo de fubá Chá hortelã Energia: 99,85 kcal
Jantar	Risoto de frango Energia: 61,88 kcal	Caldo verde Energia: 15,72 kcal	Quirera Energia: 71,86 kcal	Sopa de feijão com legumes Energia: 33 kcal	Polenta com frango ao molho Energia: 152 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	740,77	122,74	30,42	13,78	7,09	106,17	12,86	348,3	2,75	89,88	3,93	266,1

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.