

Cardápio Novembro 2022

Centro Municipal de Educação Infantil

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

8m - 3 a

Alunos Atendidos:

428

Categoria:

CMEI

Refeições:

Lanche da Manhã,

Almoço, Lanche da Tarde

e Jantar

Período:

03/11/2022 a 30/11/2022

Nutricionistas:

Thaynná Boza

CRN8 12562

Tathiana Carestiato

CRN8 14691

Segunda

Terça - 01

Quarta - 02

Quinta - 03


Sexta - 04

| | Segunda | Terça - 01 | Quarta - 02 | Quinta - 03 | Sexta - 04 |
|-----------------|---------|------------|-------------|--|---|
| Lanche da Manhã | | RECESSO | FERIADO | Mingau de maisena com banana Energia: 148,96 kcal | Pão com requeijão caseiro Suco polpa de laranja Energia: 199,3 kcal |
| Almoço | | RECESSO | FERIADO | Arroz Feijão preto Carne ao molho com batata cozida Energia: 266,2 kcal | Arroz Feijão carioca Pernil em cubos Abobrinha Cenoura ralada Energia: 214,18 kcal |
| Lanche da Tarde | | RECESSO | FERIADO | Canjica sem açúcar Energia: 112 kcal | Bolo de chocolate adoçado com uvas passas Chá de camomila Energia: 92,55 kcal |
| Jantar | | RECESSO | FERIADO | Sopa de macarrão com frango Energia: 212,03 kcal | Polenta com carne moída Energia: 227,43 kcal |

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

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

| 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 | 736,32 | 90,17 | 50,47 | 19,38 | 12,85 | 42,01 | 51,2 | 251,06 | 5,85 | 102,68 | 10,16 | 387,77 |



| | Segunda - 07 | Terça - 08 | Quarta - 09 | Quinta - 10 | Sexta - 11 |
|------------------------|---|---|---|--|---|
| Lanche da Manhã | Mingau de maisena com cacau Energia: 193,9 kcal | Pão caseiro com ovo mexido Chá de erva-doce Energia: 136,49 kcal | Mingau de maisena com banana Energia: 148,96 kcal | Vitamina de morango Energia: 129,4 kcal | Pão caseiro com manteiga Leite com cacau Energia: 156,65 kcal |
| Almoço | Arroz Feijão preto Carne moída com batata Energia: 202,62 kcal | Arroz Feijão carioca Frango ao molho Beterraba cozida Alface Energia: 288 kcal | Arroz Feijão preto Carne picadinha Couve-flor Cenoura cozida Energia: 246,2 kcal | Arroz Feijão carioca Pernil em cubos Brócolis Abobrinha cozida Energia: 255,12 kcal | Arroz Feijão preto Carne de panela Salada de repolho e tomate Energia: 230,6 kcal |
| Lanche da Tarde | Quibe assado com tomate Suco polpa de laranja Energia: 110,5 kcal | Banana e morango picadinhos Energia: 110 kcal | Arroz doce sem açúcar Energia: 171,44 kcal | Bolo simples adoçado com uvas passas Chá de hortelã Energia: 148,13 kcal | Nectarina picada Energia: 72 kcal |
| Jantar | Sopa de feijão com macarrão Energia: 243,03 kcal | Quirera Pernil cozido em cubos Energia: 255,82 kcal | Sopa de batata com frango e espinafre Energia: 183 kcal | Sopa de legumes Energia: 182,25 kcal | Risoto de frango Energia: 247,52 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 | 742,33 | 111,53 | 41,5 | 15,29 | 16,96 | 227,25 | 72,73 | 335,09 | 9,46 | 128,9 | 7,01 | 257,33 |

Segunda - 14

Terça - 15

Quarta - 16

Quinta - 17

Sexta - 18

| | | | | | |
|------------------------|----------------|----------------|---|--|---|
| Lanche da Manhã | RECESSO | FERIADO | Mingau de maisena com cacau Energia: 193,9 kcal | Ovos mexidos Chá de hortelã Energia: 146,43 kcal | Pão caseiro com manteiga Leite com cacau Energia: 152,95 kcal |
| Almoço | RECESSO | FERIADO | Arroz Feijão preto Carne cozida com batata Energia: 239,4 kcal | Arroz Feijão carioca Carne ao molho Salada de alface e tomate Energia: 230,28 kcal | Arroz Feijão preto Frango ao molho Brócolis Cenoura cozida Energia: 209,3 kcal |
| Lanche da Tarde | RECESSO | FERIADO | Quibe assado com tomate Suco polpa de laranja Energia: 112 kcal | Banana Energia: 165,6 kcal | Vitamina de polpa mamão Energia: 107,4 kcal |
| Jantar | RECESSO | FERIADO | Sopa de legumes com macarrão Energia: 182,25 kcal | Canja com frango e legumes Energia: 218,68 kcal | Quirera Pernil cozido em cubinhos Energia: 275,94 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 | 744,71 | 105,98 | 43,45 | 16,85 | 14,74 | 330,7 | 52,71 | 307,58 | 12,06 | 119,41 | 9,82 | 365,65 |

Segunda - 21

Terça - 22

Quarta - 23

Quinta - 24

Sexta - 25

| | | | | | |
|------------------------|---|--|--|--|--|
| Lanche da Manhã | Mingau de maisena | Pão caseiro com ovo mexido Chá de erva-cidreira | Mingau de maisena com cacau | Vitamina de polpa de mamão | Pão com requeijão caseiro Suco polpa de fruta |
| | Energia: 186,5 kcal | Energia: 136,49 kcal | Energia: 193,9 kcal | Energia: 139,62 kcal | Energia: 178,8 kcal |
| Almoço | Arroz Feijão preto Carne desfiada Purê de batata | Arroz Feijão carioca Pernil em cubos Beterraba cozida Alface | Arroz Feijão preto Carne moída Cenoura cozida Escarola | Arroz Feijão preto Frango ao molho Brócolis Abobrinha refogada | Arroz cozido com lentilha Pernil ao molho com legumes |
| | Energia: 272,08 kcal | Energia: 235,4 kcal | Energia: 265,5 kcal | Energia: 243,7 kcal | Energia: 262,27 kcal |
| Lanche da Tarde | Vitamina de polpa de mamão | Banana | Laranja picada | Bolo de banana adoçado com uvas passas Chá de erva doce | Nectarina picada |
| | Energia: 107,4 kcal | Energia: 110,4 kcal | Energia: 91,8 kcal | Energia: 166,95 kcal | Energia: 72 kcal |
| Jantar | Sopa de feijão com macarrão | Polenta com frango ao molho | Quirera com frango desfiado | Sopa de batata com couve | Macarrão com carne moída e tomate |
| | Energia: 263,47 kcal | Energia: 243,2 kcal | Energia: 244,85 kcal | Energia: 183 kcal | Energia: 192,48 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 | 757,96 | 111,2 | 40,95 | 17,22 | 15,03 | 363,25 | 63,36 | 377,19 | 12,81 | 103,86 | 8,46 | 383,4 |

| | Segunda - 28 | Terça - 29 | Quarta - 30 | Quinta | Sexta |
|------------------------|--|---|--|--------|-------|
| Lanche da Manhã | Ovos mexidos Suco polpa de fruta Energia: 114,19 kcal | Vitamina de polpa de mamão Energia: 107,4 kcal | Pão caseiro com manteiga Leite com cacau Energia: 177,8 kcal | | |
| Almoço | Arroz Feijão carioca Frango ao molho com batata Energia: 263,4 kcal | Arroz Feijão preto Frango ao molho desfiado Brócolis Salada de alface e tomate Energia: 231,6 kcal | Arroz Feijão carioca Carne de panela Abobrinha cozida Couve-flor Energia: 230,53 kcal | | |
| Lanche da Tarde | Arroz doce sem açúcar Energia: 171,44 kcal | Banana e morango picadinhos Energia: 110 kcal | Pêssego picado Energia: 72 kcal | | |
| Jantar | Quirera com pernil desfiado e espinafre Energia: 190,64 kcal | Sopa de legumes com macarrão e carne Energia: 266,07 kcal | Polenta com frango e repolho Energia: 221,3 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 | 718,79 | 95,34 | 48,1 | 16,67 | 13,87 | 94,07 | 56,69 | 267,72 | 4,4 | 119,58 | 6,57 | 440,47 |

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.