

Cardápio - Junho

**Centro Municipal de
Educação Infantil**

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

8 meses - 3 anos

Alunos Atendidos:

418

Categoria:

CMEI

Refeições:

Lanche da Manhã,
Almoço, Lanche da Tarde
e Jantar

Período:

01/06/2022 à 30/06/2022

Nutricionistas:

Thaynná Boza

CRN8 12562

Tathiana Carestiato

CRN8 14691

Segunda

Terça

Quarta - 01

Quinta - 02

Sexta - 03

Lanche da Manhã			Biscoito maisena Chá mate Ponkan Energia: 121 kcal	Biscoito ,cream cracker Chá erva doce Banana Energia: 183,85 kcal	Biscoito rosquinha de coco Chá mate Energia: 111,5 kcal
Almoço			Polenta com carne moída Cenoura cozida Energia: 55,04 kcal	Arroz colorido Feijão carioca Frango ao molho Alface crespa Legumes Sauté Energia: 457,2 kcal	Quirera Pernil cozido em cubos Beterraba cozida Energia: 215,43 kcal
Lanche da Tarde			Bolo salgado de frango Energia: 30,94 kcal	Canjica com leite integral Energia: 39,2 kcal	Mamão Energia: 15,75 kcal
Jantar			Sopa de Feijão Energia: 126,94 kcal	Sopa de legumes com macarrão Energia: 174,45 kcal	Canja com frango e legumes Energia: 158,18 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	829,82	138,93	38,09	13,96	18,98	0	34,37	134,35	6,07	130,09	6,36	279,62

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

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

Segunda - 06

Terça - 07

Quarta - 08

Quinta - 09

Sexta - 10

Lanche da Manhã	Mingau de Maisena com Banana Energia: 297,92 kcal	Pão Ovos mexidos Chá camomila Energia: 346,42 kcal	Biscoito chocolate Chá mate Energia: 244,29 kcal	Ovos mexidos Leite c/ cacau Energia: 346,23 kcal	Mingau Energia: 223,8 kcal
Almoço	Macarrão espaguete Feijão carioca Alface Energia: 387,3 kcal	Risoto de frango Abobrinha e Cenoura cozida Energia: 132,76 kcal	Arroz Feijão preto Carne de Panela Beterraba cozida Acelga Energia: 216,54 kcal	Polenta com frango ao molho Couve refogada Energia: 48,4 kcal	Arroz Feijão preto Carne moída Couve-flor, cozida Batata doce cozida Energia: 129,85 kcal
Lanche da Tarde	Quibe assado Chá mate Energia: 13,75 kcal	Vitamina de banana Energia: 75,84 kcal	Bolo de banana Energia: 66,76 kcal	Leite Banana Energia: 88,35 kcal	Pão Requeijão Caseiro Chá camomila Energia: 188,25 kcal
Jantar	Purê de Batata Carne moída Energia: 116,08 kcal	Sopa de fubá com legumes Energia: 158,1 kcal	Canja com frango e legumes Energia: 187,44 kcal	Sopa de Feijão Energia: 263,47 kcal	Sopa de batata com macarrão Energia: 173,6 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	741,03	106,82	36,13	18,61	8,03	291,27	14,87	375,97	9,14	78,58	6,41	509,26

Segunda - 13

Terça - 14

Quarta - 15

Quinta - 16

Sexta - 17

Lanche da Manhã	Canjica com leite integral Energia: 5,6 kcal	Biscoito Chá mate Laranja Energia: 134,5 kcal	Leite Banana Energia: 147,25 kcal	FERIADO	RECESSO
Almoço	Polenta Carne moída Cenoura cozida Alface Energia: 287,06 kcal	Arroz colorido Lentilha Pernil cozido em cubos Brócolis Energia: 643,77 kcal	Quirera Carne ao molho Chuchu Espinafre refogado Energia: 134,8 kcal	FERIADO	RECESSO
Lanche da Tarde	Bolo salgado de frango Suco de laranja Energia: 195,7 kcal	Mingau com banana Energia: 30,94 kcal	Arroz doce Energia: 257,16 kcal	FERIADO	RECESSO
Jantar	Sopa de legumes com macarrão Energia: 219,85 kcal	Purê de Batata e Frango ao molho Energia: 97,98 kcal	Sopa de Feijão Energia: 263,47 kcal	FERIADO	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	806,03	100,93	45,78	24,83	9,74	82,93	29,76	292,05	3,62	107,63	5,04	346,74

Segunda - 20

Terça - 21

Quarta - 22

Quinta - 23

Sexta - 24

Lanche da Manhã	Ovos mexidos Leite c cacau	Pão Requeijão caseiro Chá erva doce	Vitamina de banana Biscoito maisena	Bolo salgado de frango Suco de laranja	Biscoito cream cracker Leite c/ cacau
	Energia: 215,94 kcal	Energia: 136,69 kcal	Energia: 262,43 kcal	Energia: 319,65 kcal	Energia: 143,5 kcal
Almoço	Macarrão parafuso Feijão preto Escarola	Risoto de frango Couve-flor Cenoura cozida	Arroz Feijão carioca Carne moída Beterraba cozida Alface	Purê de Batata Feijão preto Frango ao molho Abobrinha	Arroz colorido Lentilha Pernil cozido em cubos Couve refogada
	Energia: 396,2 kcal	Energia: 42,64 kcal	Energia: 132,3 kcal	Energia: 250,24 kcal	Energia: 176,94 kcal
Lanche da Tarde	Bolo de cenoura Chá mate	Mingau de Maisena com Banana	Bolo salgado de frango	Bolo de fubá Chá mate	Ovos mexidos Chá mate
	Energia: 37,77 kcal	Energia: 595,84 kcal	Energia: 154,7 kcal	Energia: 202,1 kcal	Energia: 367 kcal
Jantar	Purê de Batata Carne moída ao molho sugo	Sopa de batata e couve	Sopa de fubá com legumes	Sopa de legumes com macarrão	Canja com frango e legumes
	Energia: 147,88 kcal	Energia: 9,15 kcal	Energia: 158,1 kcal	Energia: 43,97 kcal	Energia: 31,24 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	764,86	100,23	40,21	23,39	9,67	175,62	18,35	412,31	4,45	104,09	4,64	793,41

Segunda - 27

Terça - 28

Quarta - 29

Quinta - 30

Sexta

Lanche da Manhã	Biscoito salgado Leite c/ cacau Energia: 293,95 kcal	Bolo de Laranja Chá mate Energia: 470,59 kcal	Biscoito maisena Leite c cacau Energia: 253,5 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 595,84 kcal	
Almoço	Polenta Carne ao molho Feijão preto Chuchu cozido Energia: 291,2 kcal	Arroz colorido Feijão carioca, Carne de panela Repolho Energia: 56,23 kcal	Quirera Pernil cozido Espinafre refogado Cenoura cozida Energia: 121,31 kcal	Macarrão com frango ao molho Cenoura cozida Alface Energia: 40,65 kcal	
Lanche da Tarde	Canjica com leite integral Energia: 72,8 kcal	Arroz doce Energia: 171,44 kcal	Omelete de espinafre Chá mate Energia: 304,45 kcal	Biscoito salgado Chá hortelã Energia: 108,25 kcal	
Jantar	Sopa de macarrão com batata e cenoura Energia: 68,19 kcal	Sopa de fubá com legumes Energia: 52,7 kcal	Sopa de feijão com legumes Energia: 33 kcal	Sopa canja de galinha Energia: 17,5 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	737,9	94,6	24,69	31,35	8,85	118,63	15,38	430,78	2,71	206,09	3,24	429,29

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.