

## CARDÁPIO JUNHO

<b>Centro Municipal de Educação Infantil</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 70%	<b>Categoria:</b> CMEI	<b>Nutricionistas:</b> <b>Thaynná Boza RT</b> CRN8 12562
	<b>Faixa Etária:</b> 8m - 3 anos	<b>Refeições:</b> Lanche da manhã, Almoço, Lanche da tarde e Jantar	<b>Débora Menegusso QT</b> CRN8 6543
	<b>Alunos Atendidos:</b> 418	<b>Período:</b> 03/06/2024 a 28/06/2024	<b>Andréa Rech QT</b> CRN8 6992



Segunda - 03

Terça - 04

Quarta - 05

Quinta - 06

Sexta - 07

<b>Lanche da tarde</b>	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 163,28 kcal	Chá erva-doce Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Mingau com cacau Maçã Energia: 125,75 kcal	Bolo de banana Chá hortelã Energia: 33,63 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Alface Energia: 194,4 kcal	Arroz Feijão preto Ovos mexidos Abobrinha com cenoura cozida Energia: 284,38 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho com batata Brócolis cozido Alface Energia: 272,4 kcal	Arroz Feijão preto Pernil cozido em cubos Abobrinha cozida Energia: 105,49 kcal	Arroz Feijão carioca Purê de Batata Carne moída Salada de cenoura ralada Energia: 295,07 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz doce Energia: 128,58 kcal	Ponkan Energia: 13,3 kcal	Vitamina de abacate Energia: 36,48 kcal	Bolo salgado de frango Suco polpa de uva Energia: 82,18 kcal	Maçã Energia: 19,6 kcal
<b>Jantar</b>	Macarrão com carne moída Energia: 213,17 kcal	Sopa de feijão com legumes Energia: 214,5 kcal	Risoto de frango Energia: 201,11 kcal	Sopa de legumes Energia: 24,3 kcal	Quirera Pernil cozido em cubos Energia: 91,98 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	792,87	102,57	41,53	24,39	11,95	282,42	21,51	583,41	6,13	110,15	6,39	446,7
---------------	--------	--------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	------	--------	------	-------



Segunda - 10

Terça - 11

Quarta - 12

Quinta - 13

Sexta - 14

<b>Lanche da manhã</b>	Mingau de Maisena com Banana	Chá capim limão Pão com ovos mexidos	Pão com manteiga Vitamina de maçã	Mingau com cacau Banana	Chá erva-doce Bolo salgado de frango
	Energia: 148,96 kcal	Energia: 1.905,7 kcal	Energia: 295,03 kcal	Energia: 112,4 kcal	Energia: 61,93 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Farofa de Ovo Abobrinha reogada	Arroz Feijão carioca Pernil cozido em cubos Brócolis cozido Alface	Arroz Feijão preto Frango ao molho Cenoura cozida Salada de pepino	Arroz Feijão preto Carne de Panela Batata doce cozida Espinafre refogado com cenoura	Arroz Feijão carioca Pernil cozido com legumes
	Energia: 215,26 kcal	Energia: 200,79 kcal	Energia: 280,6 kcal	Energia: 248,13 kcal	Energia: 260,05 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Vitamina de maçã	Ponkan	Canjica	Maçã	Vitamina polpa de mamão
	Energia: 105 kcal	Energia: 76 kcal	Energia: 112 kcal	Energia: 84 kcal	Energia: 15,2 kcal
<b>Jantar</b>	Sopa canja de galinha	Sopa de feijão com espinafre	Purê de Batata Carne moída ao molho	Farofa de Ovo Chá hortelã	Macarrão com carne moída
	Energia: 250 kcal	Energia: 129,34 kcal	Energia: 105,48 kcal	Energia: 160,38 kcal	Energia: 158,74 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	883	82,04	54,87	37,01	11,17	309,06	35,2	363,41	8,46	121,47	6,55	1.724,66

Segunda - 17

Terça - 18

Quarta - 19

Quinta - 20

Sexta - 21

<b>Lanche da manhã</b>	Mingau de Maisena com Banana	Leite com cacau Pão com manteiga	Chá erva-doce Pão com requeijão caseiro	Vitamina de morango	Chá de hortelã Pão com ovos mexidos
	Energia: 148,96 kcal	Energia: 188,13 kcal	Energia: 162,7 kcal	Energia: 148,96 kcal	Energia: 162,7 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Ovos mexidos Alface	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Purê de Batata Cenoura cozida	Arroz Feijão preto Frango sobrecoxa assada Abobrinha refogada Salada de repolho	Arroz Feijão carioca Pernil com legumes Brócolis cozido	Arroz Feijão preto Frango ao molho Abobrinha refogada
	Energia: 272,13 kcal	Energia: 291,31 kcal	Energia: 271,55 kcal	Energia: 302,42 kcal	Energia: 211,6 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Quibe assado Suco polpa de manga	Maçã	Vitamina de banana com abacate	Arroz doce	Ponkan
	Energia: 48,4 kcal	Energia: 28 kcal	Energia: 37,92 kcal	Energia: 141,88 kcal	Energia: 13,44 kcal
<b>Jantar</b>	Sopa de legumes	Sopa canja de galinha	Sopa de lentilha	Sopa de Feijão	Quirera e Pernil cozido em cubos
	Energia: 12,15 kcal	Energia: 175 kcal	Energia: 215,25 kcal	Energia: 263,47 kcal	Energia: 149,47 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	649,09	88,78	36,24	16,86	14,57	74,97	19,72	316,82	4,49	101,67	4,96	305,96

	Segunda - 24	Terça - 25	Quarta - 26	Quinta - 27	Sexta - 28
<b>Lanche da manhã</b>	Mingau com cacau Banana  Energia: 143,95 kcal	Pão com requeijão Chá capim limão  Energia: 162,7 kcal	Mingau de Maisena com Banana  Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga  Energia: 163,28 kcal	Pão com requeijão caseiro Chá erva doce  Energia: 162,7 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão carioca Pernil com legumes  Energia: 251,04 kcal	Arroz Feijão preto Carne moida Cenoura cozida Alface  Energia: 264,4 kcal	Arroz Feijão carioca, Frango ao molho Pure de batata Brócolis cozido  Energia: 289,98 kcal	Arroz Feijão preto Ovos mexidos com espinafre Alface  Energia: 298,67 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de Panela Salada de pepino  Energia: 219,93 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Maçã  Energia: 100,8 kcal	Vitamina polpa de uva  Energia: 107,4 kcal	Bolo salgado de legumes Chá de hortelã  Energia: 123,81 kcal	Ponkan  Energia: 95 kcal	Vitamina polpa mista, manha banana e mamão  Energia: 214,8 kcal
<b>Jantar</b>	Sopa de Feijão  Energia: 210,78 kcal	Risoto de frango  Energia: 216,58 kcal	Quirera e Pernil cozido em cubos  Energia: 219,89 kcal	Sopa de batata com carne  Energia: 228,34 kcal	Sopa de legumes com macarrão  Energia: 219,85 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	1.103,18	107,4	70,8	42,95	13,2	326,37	55,01	472,18	10,4	139,55	9,6	1.820,01

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.