

## CARDÁPIO JUNHO

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



Segunda - 03

Terça - 04

Quarta - 05

Quinta - 06

Sexta - 07

|                        |  |   |   |   |  |
|------------------------|--|---|---|---|--|
| <b>Lanche da tarde</b> | Mingau de Maisena com Banana                         | Leite com cacau<br>Pão com manteiga                                   | Chá erva-doce<br>Pão com requeijão caseiro  | Mingau com cacau<br>Maçã  | Bolo de banana<br>Chá hortelã  |
|                        | Energia: 148,96 kcal                                 | Energia: 163,28 kcal  | Energia: 162,7 kcal   | Energia: 125,75 kcal  | Energia: 33,63 kcal  |
| <b>Almoço</b>          | Arroz<br>Feijão carioca<br>Frango ao molho<br>Alface | Arroz<br>Feijão preto<br>Ovos mexidos<br>Abobrinha com cenoura cozida | Arroz<br>Feijão carioca<br>Carne ao molho com batata<br>Brócolis cozido<br>Alface | Arroz<br>Feijão preto<br>Pernil cozido em cubos<br>Abobrinha cozida | Arroz<br>Feijão carioca<br>Purê de Batata<br>Carne moída<br>Salada de cenoura ralada |
|                        | Energia: 194,4 kcal                                  | Energia: 284,38 kcal  | Energia: 272,4 kcal   | Energia: 105,49 kcal  | Energia: 295,07 kcal   |
| <b>Lanche da tarde</b> | Arroz doce   | Ponkan  | Vitamina de abacate   | Bolo salgado de frango<br>Suco polpa de uva                         | Maçã   |
|                        | Energia: 128,58 kcal                                 | Energia: 13,3 kcal  | Energia: 36,48 kcal   | Energia: 82,18 kcal   | Energia: 19,6 kcal   |
| <b>Jantar</b>          | Macarrão com carne moída                             | Sopa de feijão com legumes  | Risoto de frango  | Sopa de legumes   | Quirera<br>Pernil cozido em cubos  |
|                        | Energia: 213,17 kcal                                 | Energia: 214,5 kcal   | Energia: 201,11 kcal  | Energia: 24,3 kcal  | 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<br>Pão com ovos mexidos  | Pão com manteiga<br>Vitamina de maçã   | Mingau com cacau<br>Banana   | Chá erva-doce<br>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<br>Feijão preto<br>Farofa de Ovo<br>Abobrinha reogada | Arroz<br>Feijão carioca<br>Pernil cozido em cubos<br>Brócolis cozido<br>Alface | Arroz<br>Feijão preto<br>Frango ao molho<br>Cenoura cozida<br>Salada de pepino | Arroz<br>Feijão preto<br>Carne de Panela<br>Batata doce cozida<br>Espinafre refogado com cenoura | Arroz<br>Feijão carioca<br>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<br>Carne moída ao molho   | Farofa de Ovo<br>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<br>Pão com manteiga   | Chá erva-doce<br>Pão com requeijão caseiro  | Vitamina de morango  | Chá de hortelã<br>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<br>Feijão preto<br>Ovos mexidos<br>Alface | Arroz<br>Feijão carioca<br>Carne ao molho<br>Purê de Batata<br>Cenoura cozida | Arroz<br>Feijão preto<br>Frango sobrecoxa assada<br>Abobrinha refogada<br>Salada de repolho | Arroz<br>Feijão carioca<br>Pernil com legumes<br>Brócolis cozido | Arroz<br>Feijão preto<br>Frango ao molho<br>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<br>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> | Vitamina com polpa de morango<br>Energia: 148,96 kcal                 | Pão com requeijão<br>Chá capim limão<br>Energia: 162,7 kcal                             | Mingau de Maiseira com Banana<br>Energia: 148,96 kcal  | Leite com cacau<br>Pão com manteiga<br>Energia: 163,28 kcal                           | Pão com requeijão caseiro<br>Chá erva doce<br>Energia: 162,7 kcal                      |
| <b>Almoço</b>          | Arroz<br>Feijão carioca<br>Pernil com legumes<br>Energia: 251,04 kcal | Arroz<br>Feijão preto<br>Carne moída<br>Cenoura cozida<br>Alface<br>Energia: 264,4 kcal | Arroz<br>Feijão carioca,<br>Frango ao molho<br>Pure de batata<br>Brócolis cozido<br>Energia: 289,98 kcal | Arroz<br>Feijão preto<br>Ovos mexidos com espinafre<br>Alface<br>Energia: 298,67 kcal | Arroz<br>Feijão carioca<br>Carne de Panela<br>Salada de pepino<br>Energia: 219,93 kcal |
| <b>Lanche da tarde</b> | Maçã<br>Energia: 100,8 kcal   | Vitamina polpa de uva<br>Energia: 107,4 kcal  | Bolo salgado de legumes<br>Chá de hortelã<br>Energia: 123,81 kcal  | Ponkan<br>Energia: 95 kcal  | Vitamina polpa mista, manha banana e mamão<br>Energia: 214,8 kcal                      |
| <b>Jantar</b>          | Sopa de Feijão<br>Energia: 210,78 kcal                                | Risoto de frango<br>Energia: 216,58 kcal  | Macarronada ao molho e Pernil cozido em cubos<br>Energia: 219,89 kcal                                    | Sopa de batata com carne<br>Energia: 228,34 kcal                                      | Sopa de legumes com macarrão<br>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 ultra processados 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.