

CARDÁPIO JULHO

**Centro Municipal de
Educação Infantil**

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

8m - 3 anos

Alunos Atendidos:

418

Categoria:

CMEI

Refeições:

Lanche da manhã,

Almoço, Lanche da tarde e

Jantar

Período:

01/07/2024 a 05/07/2024

Nutricionistas:

Thaynná Boza RT

CRN8 12562

Débora Menegusso QT

CRN8 6543

Andréa Rech QT

CRN8 6992

Segunda - 01

Terça - 02

Quarta - 03

Quinta - 04

Sexta - 05

| | | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|--|
| Lanche da tarde | Mingau de Maisena | Leite com cacau Pão com manteiga | Chá erva-doce Pão com requeijão caseiro | Mingau de aveia com cacau | Bolo de fubá Chá hortelã |
| | Energia: 148,96 kcal | Energia: 163,28 kcal | Energia: 162,7 kcal | Energia: 125,75 kcal | Energia: 33,63 kcal |
| Almoço | Arroz Feijão carioca Pernil cozido com legumes Alface | Arroz Feijão preto Carne de Panela Abobrinha com cenoura cozida | Arroz Feijão carioca Carne ao molho Brócolis cozido Alface | Arroz Feijão preto Pernil cozido em cubos Abobrinha cozida | Arroz Feijão carioca Carne moída Salada de cenoura ralada |
| | Energia: 194,4 kcal | Energia: 284,38 kcal | Energia: 272,4 kcal | Energia: 105,49 kcal | Energia: 295,07 kcal |
| Lanche da tarde | Água de coco Biscoito de polvilho | Melancia | Arroz doce | Bolo salgado Suco polpa de manga | Canjica |
| | Energia: 128,58 kcal | Energia: 13,3 kcal | Energia: 36,48 kcal | Energia: 82,18 kcal | Energia: 19,6 kcal |
| Jantar | Macarrão com carne moída | Sopa de feijão com legumes | Polenta com carne moída | Sopa de legumes | Quirera 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 |
|---------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|------|--------|------|-------|

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.