

JULHO- 2024



Centro Municipal de Educação Infantil	Nutrição Diária: 70%	Categoria: Creche	Nutricionistas:
	Faixa Etária: 8 meses - 3 anos	Refeições: Lanche da manhã, Almoço, lanche da tarde e Jantar	Thaynná Boza CRN8 12562 Debora Menegusso CRN8 6543 Andréa Rech Marques Santos CRN8 6992
	Alunos Atendidos: 414	Período: 24/07/2024 a 02/08/2024	

	Estudo e Planejamento	Estudo e Planejamento	Quarta-24	Quinta-25	Sexta-26
Lanche da manhã			Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 170,75 kcal	Chá hortelã Bolo de fubá Energia: 297,92 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 162,7 kcal
Almoço			Arroz Feijão carioca, Carne de frango ao molho com batata Couve refogada Salada de alface Energia: 391,4 kcal	Arroz Feijão preto Pernil assado Brócolis refogado Salada de alface Energia: 338,5 kcal	Arroz Feijão carioca Carne Bovina Grelhada com abobrinha Cenoura cozida Energia: 227,86 kcal
Lanche da tarde			Ponkan Energia: 98,8 kcal	Banana Energia: 85 kcal	Vitamina de mamão Energia: 58,4 kcal

Jantar			Sopa de legumes com carne Energia: 43,97 kcal	Sopa de legumes com macarrão Energia: 197,87 kcal	Sopa de feijão 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	892,04	117,77	56,82	21,6	16,48	66,04	24,02	285,27	6,26	130,55	10,91	281,27

	Segunda-29	Terça-30	Quarta-31	Quinta-01	Sexta-02
Lanche da manhã	Mingau de maisena Energia: 137,8 kcal	Chá erva-doce Pão forma com manteiga Energia: 162,85 kcal	Vitamina de maçã Energia: 107,4 kcal	Chá capim limão Pão forma com manteiga Energia: 99,6 kcal	Leite com cacau e bolo de fubá Energia: 119,51 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto, Pernil de panela Salada de alface Energia: 267,1 kcal	Arroz Feijão carioca Peito de frango Grelhado Legumes Sauté Salada de repolho Energia: 273,71 kcal	Arroz Feijão preto Ovos mexidos com espinafre Salada de Beterraba Energia: 247,07 kcal	Arroz Feijão carioca Carne Bovina ao molho Brócolis refogado Salada de alface Energia: 278,52 kcal	Arroz Feijão preto Carne moída refogada Salada de repolho Energia: 240,5 kcal
Lanche da tarde	Ponkan Energia: 98,8 kcal	Vitamina polpa manga Energia: 100,73 kcal	Chá erva-doce Pão com carne, moída Energia: 169,3 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 162,7 kcal	Arroz doce Energia: 109 kcal
Jantar	Sopa de Legumes com carne	Sopa de feijão carioca com macarrão	Quirera com carne suína	Sopa de batata com carne desfiada	Sopa de feijão preto com arroz

	Energia: 117,67 kcal	Energia: 219,85 kcal	Energia: 197,87 kcal	Energia: 244,65 kcal	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	738,71	98,71	47,76	17,17	12,92	71,32	45,85	224,24	5,36	100,53	7,46	323,59

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.