

## Cardápio Agosto 2024

**Infantil**  
**Período integral**  
  
**Meio Período**

**Nutrição Diária:**  
70%  
**Faixa Etária:**  
4 e 5 anos  
**Alunos Atendidos:**  
2381

**Categoria:**  
Infantil  
**Refeições:**  
Lanche da manhã,  
almoço, lanche da tarde  
**Período:**  
05/08/2024 a 30/08/2024

**Nutricionistas:**  
Thaynná Boza (RT)  
CRN 12562  
  
Andréa R. M. Santos  
CRN 6992  
  
Debora Menegusso  
CRN 6543

	Segunda - 05	Terça - 06	Quarta - 07	Quinta - 08	Sexta - 09
<b>Lanche</b>	Leite com cacau Biscoito salgado  Energia: 107,4 kcal	Chá, erva-doce, Pão forma com Requeijão Caseiro  Energia: 162,7 kcal	Vitamina de mamão Biscoito doce  Energia: 188,13 kcal	Mingau de Maisena com banana  Energia: 148,96 kcal	Chá hortelã Torta salgada  Energia: 297,92 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Moída com legumes Salada de tomate  Energia: 262 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto, Ovos mexidos Purê de batatas Brócolis refogado Salada de alface  Banana Energia: 222,8 kcal	Arroz parboilizado Lentilha cozida com pernil e legumes Abobrinha refogada  Maçã Energia: 220 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Sobrecoxa assada Couve manteiga refogada  Melancia Energia: 288,3 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho com batata Salada de beterraba  Energia: 443,4 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	598,13	85,24	31,11	15,47	12,14	59,82	57,74	311,07	4	94,87	4,23	216,4

	Segunda – 12	Terça - 13	Quarta - 14	Quinta - 15	Sexta – 16
<b>Lanche</b>	Suco misto (polpa) com biscoito salgado  Energia: 107,4 kcal	Leite com cacau Pão de forma com manteiga  Energia: 163,28 kcal	Mingau de Maisena com Banana  Energia: 148,96 kcal	Chá hortelã Pão forma e Requeijão Caseiro  Energia: 162,7 kcal	Vitamina de mamão Bolo de fubá  Energia: 148,96 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne ao molho com batata Salada de pepino  Energia: 299,25 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil em cubos Abobrinha refogada Salada de beterraba e alface  Ponkan  Energia: 261,92 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho Salada de Couve flor  Mamão  Energia: 239,9 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de Panela Salada de Repolho ralado com tomate  Banana  Energia: 245,84 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil com legumes Espinafre refogado    Energia: 216,36 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	720,54	95,67	44,27	18,42	13,37	71,16	65,86	371,05	4,51	107,48	5,49	288,03

	Segunda - 19	Terça - 20	Quarta - 21	Quinta - 22	Sexta -23
<b>Lanche</b>	Mingau de Maisena com Banana  Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão forma com ovos mexidos  Energia: 188,13 kcal	Suco de mamão (polpa) Bolo de maçã  Energia: 148,96 kcal	Chá, erva-doce, Pão forma Requeijão Caseiro  Energia: 162,7 kcal	Vitamina de banana com biscoito sagado  Energia: 107,4 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de Panela Refogado de legumes Salada de alface  Energia: 218,43 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho com abobrinha Salada de beterraba  Banana  Energia: 281,4 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos mexidos Couve manteiga refogada  Maçã  Energia: 266,2 kcal	Arroz parboilizado Lentilha com pernil Brócolis refogada  Melão  Energia: 276,7 kcal	Arroz Feijão preto Iscas bovinas refogadas Legumes refogados    Energia: 240,5 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	599,07	84,71	32,86	15,02	14,38	52,26	37,92	284,9	4	113,5	4,89	227,18
---------------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	---	-------	------	--------

	Segunda - 26	Terça - 27	Quarta - 28	Quinta - 29	Sexta - 30
<b>Lanche</b>	Vitamina de polpa de uva com biscoito doce Energia: 107,4 kcal	Leite com cacau Pão forma com manteiga Energia: 163,28 kcal	Chá de camomila Bolo de banana Energia: 148,96 kcal	Chá, erva-doce, Pão forma e Requeijão Caseiro Energia: 162,7 kcal	Suco polpa Pão forma com manteiga Energia: 163,28 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída enriquecida com espinafre Salada de alface Energia: 281,19 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne cozida com legumes Salada de couve flor Ponkan Energia: 200,92 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho com batata Salada de pepino Mamão Energia: 270,62 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de Panela Abobrinha refogada Banana Energia: 222,32 kcal	Arroz parboilizado Lentilha cozida Pernil em cubos Batata assada Salada de repolho Melancia Energia: 223,08 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	716,61	97,64	41,89	18,48	14,21	75,03	66,09	350,96	4,75	109,08	5,55	360,32

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.