

## Cardápio Agosto - 2024

**Centro Municipal de  
Educação Infantil**

**Nutrição Diária:**

70%

**Faixa Etária:**

8 meses a 3 anos

**Alunos Atendidos:**

414

**Categoria:**

Creche

**Refeições:**

Lanche da manhã,  
almoço, lanche da tarde e  
jantar

**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 da manhã</b>	Vitamina de mamão (polpa)  Energia: 107,4 kcal	Chá, erva-doce, Pão forma com Requeijão Caseiro  Energia: 162,7 kcal	Leite com cacau Bolo de maçã  Energia: 188,13 kcal	Mingau de Maisena com banana  Energia: 148,96 kcal	Chá hortelã Torta salgada com legumes  Energia: 297,92 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Moída com legumes Salada de tomate com alface  Energia: 262 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto, Pernil assado Purê de batatas Brócolis refogado Salada de alface com cenoura  Energia: 222,8 kcal	Arroz parboilizado Lentilha cozida, Carne cozida com legumes Abobrinha refogada Salada de beterraba  Energia: 220 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Sobrecoxa assada Couve manteiga refogada Salada de alface  Energia: 288,3 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho com batata Salada de tomate com chuchu  Energia: 443,4 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Mingau de Maisena com Banana  Energia: 148,96 kcal	Suco de morango (polpa) Ovos mexidos  Energia: 131,19 kcal	Melancia  Energia: 76 kcal	Chá erva-doce, Pão forma Requeijão Caseiro  Energia: 137,85 kcal	Banana e maçã  Energia: 86,6 kcal
<b>Jantar</b>	Sopa de Feijão  Energia: 263,47 kcal	Sopa de batata com couve  Energia: 192,15 kcal	Quirera com pernil cozido em cubos  Energia: 229,95 kcal	Sopa de fubá com legumes  Energia: 210,8 kcal	Canja com frango e legumes  Energia: 31,24 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 da manhã</b>	Vitamina de polpa de Uva  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	Suco misto (polpa) Bolo de Banana  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 alface  Energia: 261,92 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho Salada de couve flor  Energia: 239,9 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de Panela Repolho ralado refogado Salada de tomate  Energia: 245,84 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil com legumes Espinafre Salada de repolho  Energia: 216,36 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz doce  Energia: 85,72 kcal	Ponkan  Energia: 76 kcal	Chá camomila Bolo salgado de frango  Energia: 154,75 kcal	Vitamina de mamão  Energia: 105 kcal	Suco polpa Pão forma Requeijão Caseiro  Energia: 183,15 kcal
<b>Jantar</b>	Canja com frango e legumes  Energia: 236,85 kcal	Sopa de feijão com arroz e legumes  Energia: 204,4 kcal	Sopa de batata e espinafre  Energia: 183 kcal	Risoto de frango com legumes  Energia: 191,83 kcal	Polenta com carne moída  Energia: 187,44 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 da manhã</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 fubá  Energia: 148,96 kcal	Chá, erva-doce, Pão forma Requeijão Caseiro  Energia: 162,7 kcal	Vitamina de maçã    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 Franguinho com legumes Salada de beterraba cozida  Energia: 281,4 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil desfiado Purê de batata Couve manteiga refogada  Energia: 266,2 kcal	Arroz parboilizado Lentilha Frango ao molho Brócolis refogada Salada de tomate  Energia: 276,7 kcal	Arroz Feijão preto Isclas bovinas refogadas Legumes refogados   Energia: 240,5 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Suco polpa Ovos mexidos  Energia: 131,19 kcal	Melão   Energia: 106,5 kcal	Chá, erva-doce, Pão forma Requeijão Caseiro  Energia: 162,7 kcal	Canjica   Energia: 120,64 kcal	Chá de hortelã Torta de legumes  Energia: 109 kcal
<b>Jantar</b>	Quirera com legumes e Frango  Energia: 213,52 kcal	Polenta com pernil desfiado  Energia: 201,32 kcal	Sopa de feijão com legumes  Energia: 185,1 kcal	Sopa de legumes com macarrão e  Energia: 182,91 kcal	Risoto de frango  Energia: 247,52 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 da manhã</b>	Vitamina de polpa de uva  Energia: 107,4 kcal	Leite com cacau Pão forma com manteiga  Energia: 163,28 kcal	Chá de camomila Bolo 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 Purê de batata Salada de Alface  Energia: 281,19 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne cozida com legumes Salada de pepino  Energia: 200,92 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho Salada de couve-flor  Energia: 270,62 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de Panela Abobrinha refogada Salada de tomate  Energia: 222,32 kcal	Arroz parboilizado Lentilha cozida Pernil em cubos Batata assada Salada mista verde  Energia: 223,08 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Mingau com banana  Energia: 112 kcal	Chá de erva-doce Bolo salgado de frango  Energia: 154,75 kcal	Ponkan  Energia: 76 kcal	Vitamina de mamão  Energia: 105 kcal	Melancia  Energia: 132,8 kcal
<b>Jantar</b>	Quirera e Pernil com legumes  Energia: 236,43 kcal	Sopa de batata e espinafre  Energia: 201,3 kcal	Polenta com carne moída  Energia: 216,99 kcal	Risoto de frango  Energia: 216,58 kcal	Canja com frango e legumes  Energia: 187,44 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.



**CAMPO MAGRO**  
PREFEITURA DO MUNICÍPIO  
ORGULHO DE TRABALHAR E VIVER AQUI



CAMPO MAGRO/PR  
**SEMEC**  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO,  
CULTURA, ESPORTE E LAZER  
ORGULHO DE TRABALHAR E VIVER AQUI