

## Cardápio Setembro 2024

**Centro Municipal de  
Educação Infantil**

**Nutrição Diária:**

70%

**Faixa Etária:**

8 meses a 3 anos

**Alunos Atendidos:**

418

**Categoria:**

Creche

**Refeições:**

Lanche da manhã,  
almoço, lanche da tarde e  
jantar

**Período:**

02/09/2024 a 04/10/2024

**Nutricionistas:**

Thaynná Boza (RT)

CRN 12562

Andréa R. M. Santos

CRN 6992

Debora Menegusso

CRN 6543

	Segunda - 02	Terça- 03	Quarta - 04	Quinta - 05	Sexta - 06
<b>Lanche da manhã</b>	Vitamina de mamão (polpa)  Energia: 107,4 kcal	Chá, erva-doce, Pão forma com Manteiga  Energia: 162,7 kcal	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	Mingau de aveia  Energia: 148,96 kcal	Chá hortelã Torta salgada de frango  Energia: 297,92 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovo cozido Salada de tomate  Energia: 262 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil assado Purê de batatas Brócolis refogado Salada de alface  Energia: 222,8 kcal	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Sobrecoxa assada Abobrinha refogada Salada de cenoura ralada  Energia: 288,3 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho com batata Repolho refogado Salada de tomate  Energia: 443,4 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Mingau de Maisena com Banana  Energia: 148,96 kcal	Canjica  Energia: 131,19 kcal	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	Chá camomila, Pão forma Patê de ovo  Energia: 137,85 kcal	Melão  Energia: 86,6 kcal

<b>Jantar</b>	Sopa de Feijão	Sopa de batata com PTS	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	Sopa de fubá com legumes	Canja com frango e legumes
	Energia: 263,47 kcal	Energia: 192,15 kcal		Energia: 210,8 kcal	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 - 09	Terça - 10	Quarta - 11	Quinta - 12	Sexta - 13
<b>Lanche da manhã</b>	Vitamina de Uva com aveia (polpa)  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 de mamão Bolo de laranja  Energia: 148,96 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Proteína de soja com cenoura Espinafre refogado Salada de abobrinha  Energia: 299,25 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil refogado Couve flor refogada Salada de beterraba  Energia: 261,92 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango em cubos refogado Chuchu refogado Salada de alface  Energia: 239,9 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Peixe ao molho Espinafre refogado Salada de tomate  Energia: 245,84 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne bovina com legumes Batata cozida Salada de alface  Energia: 216,36 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz doce  Energia: 85,72 kcal	Vitamina de maçã  Energia: 76 kcal	Chá camomila Bolo salgado de legumes  Energia: 154,75 kcal	Caqui  Energia: 105 kcal	Suco polpa Pão forma Manteiga  Energia: 183,15 kcal
<b>Jantar</b>	Canja com frango e legumes	Sopa de feijão com arroz e carne	Sopa de batata e couve manteiga	Risoto de frango com legumes	Macarrão com carne moída

Energia: 236,85 kcal	Energia: 204,4 kcal	Energia: 183 kcal	Energia: 191,83 kcal	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 - 16	Terça - 17	Quarta - 18	Quinta - 19	Sexta - 20
<b>Lanche da manhã</b>	Mingau de aveia com banana  Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão forma com Manteiga  Energia: 188,13 kcal	Suco de mamão (polpa) Bolo de maçã  Energia: 148,96 kcal	Chá, erva-doce, Pão forma Patê de frango desfiado  Energia: 162,7 kcal	Vitamina mista com aveia   Energia: 107,4 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos mexidos 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 Strogonof bovino Batata assada Salada de repolho  Energia: 266,2 kcal	Arroz parboilizado Lentilha Pernil desfiado Brócolis refogado Salada de tomate  Energia: 276,7 kcal	Arroz Feijão preto Bife de panela Legumes refogados Salada de cenoura  Energia: 240,5 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Suco polpa Pão forma Moída ao molho  Energia: 131,19 kcal	Banana e manga picadas   Energia: 106,5 kcal	Chá, erva-doce, Ovos mexidos  Energia: 162,7 kcal	Sagu com suco de uva   Energia: 120,64 kcal	Chá de hortelã Torta de legumes  Energia: 109 kcal
<b>Jantar</b>	Quirera com legumes e Frango ao molho  Energia: 213,52	Polenta com proteína de soja Salada de alface  Energia: 201,32	Sopa de feijão com legumes  Energia: 185,1	Sopa de macarrão e carne bovina  Energia: 182,91	Risoto de frango  Energia: 247,52

	kcal	kcal	kcal	kcal	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 - 23	Terça - 24	Quarta - 25	Quinta - 26	Sexta - 27
<b>Lanche da manhã</b>	Vitamina de uva  Energia: 107,4 kcal	Leite com cacau Pão forma com manteiga  Energia: 163,28 kcal	Chá de camomila Bolo de cenoura e maçã  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 Farofa de Ovo Legumes refogados Salada de alface  Energia: 281,19 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela Espinafre refogado Salada de beterraba  Energia: 200,92 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho Couve-flor cozida Salada de tomate  Energia: 270,62 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de Panela Abobrinha refogada Salada de pepino  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>	Suco (polpa) Batata doce cozida  Energia: 112 kcal	Chá de erva-doce Bolo salgado de frango  Energia: 154,75 kcal	Melancia  Energia: 76 kcal	Vitamina de maçã  Energia: 105 kcal	Mamão e banana  Energia: 132,8 kcal
<b>Jantar</b>	Quirera com Pernil com legumes  Energia: 236,43 kcal	Sopa de batata com carne  Energia: 201,3 kcal	Polenta com carne moída e Salada de alface  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

	Segunda - 30	Terça - 01	Quarta - 02	Quinta - 03	Sexta - 04
<b>Lanche da manhã</b>	Mingau de Maisena com Banana  Energia: 148,96 kcal	Chá de hortelã Pão com manteiga  Energia: 105 kcal	Leite com cacau Bolo de fubá  Energia: 188,13 kcal	Chá de camomila Pão com requeijão caseiro  Energia: 119,51 kcal	Vitamina de maçã   Energia: 107,4 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos cozidos Salada de alface e tomate  Energia: 297,5 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne cozida com legumes Pure de batata Salada de repolho  Energia: 220,08 kcal	Arroz parboilizado Lentilha cozida Pernil refogado Abobrinha refogada Salada de tomate  Energia: 220 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne cozida com legumes Brocolis refogado Salada de tomate  Energia: 297,5 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ao molho Pure de batata Salada de repolho  Energia: 220,08 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Chá de camomila Biscoito de polvilho  Energia: 119,51 kcal	Purê de maçã   Energia: 112 kcal	Mamão   Energia: 76 kcal	Mingau de aveia com banana   Energia: 168,96 kcal	Chá de cidreira Bolo de banana com cacau  Energia: 139,51 kcal
<b>Jantar</b>	Sopa de fubá com legumes  Energia: 210,8 kcal	Quirera com pernil cozido Repolho refogado  Energia: 272,62 kcal	Polenta com frango   Energia: 229,95 kcal	Macarrão com carne moída   Energia: 201,32 Kcal	Sopa de feijão com arroz e legumes   Energia: 249,51 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	743,23	103,35	42,61	18,37	13,02	84,16	24,79	305,13	4,02	113,39	5,91	262,76

OBS: De acordo com a **Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020** É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados 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.