

## CARDÁPIO OUTUBRO

**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:**

07/10/2024 a 01/11/2024

**Nutricionistas:**

**Thaynná Boza RT**

CRN8 12562

**Débora Menegusso QT**

CRN8 6543

**Andréa Rech QT**

CRN8 6992

Segunda - 07

Terça - 08

Quarta - 09

Quinta - 10

Sexta - 11

	Segunda - 07	Terça - 08	Quarta - 09	Quinta - 10	Sexta - 11
<b>Lanche da tarde</b>	Mingau de Aveia, cacau e Banana  Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga  Energia: 163,28 kcal	Chá erva-doce Pão com requeijão caseiro e ovo mexido  Energia: 162,7 kcal	Mingau com cacau Maçã  Energia: 125,75 kcal	Bolo de maçã Chá hortelã  Energia: 33,63 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão carioca Omelete de forno Salada de tomate  Energia: 194,4 kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho Chuchu e cenoura refogados Salada de alface  Energia: 284,38 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho com abobrinha Brócolis cozido  Energia: 272,4 kcal	Arroz Feijão preto Pernil cozido em cubos Couve refogada Salada de beterraba cozida  Energia: 105,49 kcal	Arroz Feijão carioca Carne moída Batata assada Salada de cenoura ralada  Energia: 295,07 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Laranja  Energia: 98,58 kcal	Pipoca de sagu Suco de polpa  Energia: 132,3 kcal	Vitamina de Mamão com aveia  Energia: 36,48 kcal	Bolo salgado de frango Suco polpa de uva  Energia: 82,18 kcal	Pão de queijo Suco de polpa  Energia: 95,6 kcal
<b>Jantar</b>	Macarrão com carne moída  Energia: 213,17 kcal	Sopa de feijão com legumes  Energia: 214,5 kcal	Risoto de frango  Energia: 201,11 kcal	Sopa de legumes com proteína de soja  Energia: 24,3 kcal	Quirera Pernil cozido em cubos  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
---------------	--------	--------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	------	--------	------	-------

		Segunda - 14	Terça - 15	Quarta - 16	Quinta - 17	Sexta - 18
<b>Lanche da manhã</b>	<b>RECESSO DIA DO PROFESSOR</b>		Chá capim limão Pão com ovos mexidos  Energia: 1.905,7 kcal	Pão com manteiga Vitamina de maçã  Energia: 295,03 kcal	Mingau com cacau Banana  Energia: 112,4 kcal	Chá erva-doce Bolo salgado de frango  Energia: 61,93 kcal
<b>Almoço</b>	<b>RECESSO DIA DO PROFESSOR</b>		Arroz Feijão carioca Pernil cozido em cubos Couve flor cozido Alface  Energia: 200,79 kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho Cenoura cozida Salada de repolho  Energia: 280,6 kcal	Arroz Feijão preto Ovos cozidos Abobrinha em palitos refogada Salada de beterraba ralada  Energia: 248,13 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil cozido Brócolis refogado Salada de alface  Energia: 260,05 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	<b>RECESSO DIA DO PROFESSOR</b>		Melão  Energia: 76 kcal	Canjica  Energia: 112 kcal	Maçã  Energia: 84 kcal	Vitamina de banana com aveia  Energia: 15,2 kcal
<b>Jantar</b>	<b>RECESSO DIA DO PROFESSOR</b>		Sopa de feijão com couve manteiga  Energia: 129,34 kcal	Polenta cremosa Carne de panela ao molho  Energia: 105,48 kcal	Macarrão com carne moída  Energia: 160,38 kcal	Sopa de legumes com ovos  Energia: 158,74 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	883	82,04	54,87	37,01	11,17	309,06	35,2	363,41	8,46	121,47	6,55	1.724,66

	Segunda - 21	Terça - 22	Quarta - 23	Quinta - 24	Sexta - 25
<b>Lanche da manhã</b>	Mingau de Maisena  Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga  Energia: 188,13 kcal	Chá erva-doce Pão com requeijão caseiro  Energia: 162,7 kcal	Vitamina mista  Energia: 148,96 kcal	Chá de hortelã Pão com ovo mexido  Energia: 162,7 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Omelete de forno com legumes Salada de alface  Energia: 272,13 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Batata assada Beterraba cozida  Energia: 291,31 kcal	Arroz Feijão preto Frango sobrecoxa assada Abobrinha refogada Salada de repolho  Energia: 271,55 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil refogado Brócolis cozido Salada de tomate  Energia: 302,42 kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho Chuchu com orégano Salada de couve manteiga  Energia: 211,6 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Torta salgada Suco polpa de manga  Energia: 48,4 kcal	Laranja  Energia: 28 kcal	Vitamina de mamão  Energia: 37,92 kcal	Bolo de cenoura com maçã Chá de hortelã  Energia: 141,88 kcal	Banana  Energia: 13,44 kcal
<b>Jantar</b>	Sopa de legumes  Energia: 12,15 kcal	Sopa canja de galinha  Energia: 175 kcal	Sopa de lentilha com PTS e legumes  Energia: 215,25 kcal	Quirera e Pernil cozido em cubos  Energia: 263,47 kcal	Sopa de legumes com ovos  Energia: 149,47 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	649,09	88,78	36,24	16,86	14,57	74,97	19,72	316,82	4,49	101,67	4,96	305,96

	Segunda - 28	Terça - 29	Quarta - 30	Quinta - 31	Sexta - 01
<b>Lanche da manhã</b>	<b>RECESSO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO</b>	Pão com requeijão Chá capim limão  Energia: 162,7 kcal	Mingau de aveia com cacau e Banana  Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga  Energia: 163,28 kcal	Pão com requeijão caseiro Chá erva doce  Energia: 162,7 kcal
<b>Almoço</b>	<b>RECESSO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO</b>	Arroz Feijão preto Carne moída Cenoura cozida Alface  Energia: 264,4 kcal	Arroz Feijão carioca, Frango ao molho Purê de batata Couve flor cozido  Energia: 289,98 kcal	Arroz Feijão preto Ovos mexidos com brócolis Salada de repolho e tomate  Energia: 298,67 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de Panela Salada de beterraba cozida e tomate  Energia: 219,93 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	<b>RECESSO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO</b>	Vitamina polpa de uva  Energia: 107,4 kcal	Bolo salgado de legumes Chá de hortelã  Energia: 123,81 kcal	Melão  Energia: 95 kcal	Vitamina polpa mista, banana e mamão  Energia: 214,8 kcal
<b>Jantar</b>	<b>RECESSO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO</b>	Risoto de frango com legumes  Energia: 216,58 kcal	Macarronada ao molho e Pernil cozido em cubos  Energia: 219,89 kcal	Sopa de batata com PTS  Energia: 228,34 kcal	Sopa de legumes 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	1.103,1 8	107,4	70,8	42,95	13,2	326,37	55,01	472,18	10,4	139,55	9,6	1.820,0 1

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.