

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 |
|------------------------|--|--|---|---|---|
| Lanche da tarde | 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 |
| Almoço | 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 |
| Lanche da tarde | 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 |
| Jantar | 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 |
|------------------------|---------------------------------|--------------|--|--|--|---|
| Lanche da manhã | RECESSO DIA DO PROFESSOR | | 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 |
| Almoço | RECESSO DIA DO PROFESSOR | | 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 |
| Lanche da tarde | RECESSO DIA DO PROFESSOR | | Melão Energia: 76 kcal | Canjica Energia: 112 kcal | Maçã Energia: 84 kcal | Vitamina de banana com aveia Energia: 15,2 kcal |
| Jantar | RECESSO DIA DO PROFESSOR | | 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 |
|------------------------|---|--|---|---|---|
| Lanche da manhã | 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 |
| Almoço | 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 |
| Lanche da tarde | 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 |
| Jantar | 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 |
|------------------------|---|--|---|---|--|
| Lanche da manhã | RECESSO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO | 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 |
| Almoço | RECESSO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO | 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 Energia: 219,93 kcal |
| Lanche da tarde | RECESSO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO | 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 |
| Jantar | RECESSO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO | 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.