

## Cardápio Dezembro 2024

**Centro Municipal de Educação Infantil**

**Nutrição Diária:**

70%

**Faixa Etária:**

8 meses a 3 anos

**Alunos Atendidos:**

418

**Categoria:**

CMEIs

**Refeições:**

Lanche da manhã,  
almoço, lanche da tarde e  
jantar

**Período:**

02/12/2024 a 13/12/2024

**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>	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	Chá de erva-doce Pão forma com Manteiga  Energia: 162,7 kcal	Mingau de Maisena com Banana  Energia: 148,96 kcal	Mingau de aveia com banana  Energia: 168,96 kcal	Suco de polpa Torta salgada de frango  Energia: 297,92 kcal
<b>Almoço</b>	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil assado Brócolis refogado Salada de alface  Energia: 222,8 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Strogonof bovino Batata assada Abobrinha refogada Salada de tomate  Energia: 239,9 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango em cubos refogado Couve flor cozida Salada de cenoura ralada  Energia: 288,3 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne ao molho Legumes refogados Salada de beterraba cozida  Energia: 443,4 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	Canjica  Energia: 131,19 kcal	Suco de melancia Bolo salgado de legumes  Energia: 154,75 kcal	Chá camomila, Pão forma Patê de ovo  Energia: 137,85 kcal	Melão  Energia: 86,6 kcal
<b>Jantar</b>	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	Sopa de legumes com frango  Energia: 192,15 kcal	Polenta Carne moída  Energia: 183 kcal	Sopa de fubá com carne suína  Energia: 210,8 kcal	Canja com legumes Frango  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 banana com aveia Energia: 107,4 kcal	Leite com cacau Pão de forma com manteiga Energia: 163,28 kcal	<b>FERIADO</b>	Chá hortelã Pão forma e Requeijão Caseiro Energia: 162,7 kcal	Suco de mamão Bolo de banana Energia: 148,96 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela com cenoura Salada de abobrinha Energia: 299,25 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil refogado Cenoura refogada Salada de alface Energia: 261,92 kcal	<b>FERIADO</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ao molho Purê de batatas Salada de tomate Energia: 245,84 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne bovina com legumes Abobrinha refogada Salada de alface Energia: 216,36 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Suco de Uva (polpa) Pão com ovo mexido Energia: 115,72 kcal	Vitamina de mamão (polpa) Energia: 76 kcal	<b>FERIADO</b>	Melancia Energia: 105 kcal	Suco polpa Pão forma Manteiga Energia: 183,15 kcal
<b>Jantar</b>	Canja com frango e legumes Energia: 236,85 kcal	Sopa de feijão com arroz e carne Energia: 204,4 kcal	<b>FERIADO</b>	Risoto de frango com legumes Energia: 191,83 kcal	Macarrão 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

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.