

FEVEREIRO- 2025

Educação Infantil

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

8 meses - 3 anos

Alunos Atendidos:

418

Categoria:

Creche

Refeições:

Lanche da manhã,
Almoço, lanche da tarde e
jantar

Período:

05/02/2025 a 28/02/2025

Nutricionista:

Andréa Rech Marques

Santos

CRN8 6992

Segunda-03

Terça-04

Quarta-05

Quinta-06

Sexta-07

	Segunda-03	Terça-04	Quarta-05	Quinta-06	Sexta-07
Lanche da manhã			Chá de hortelã Pão com requeijão Energia: 107,4 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Maçã Energia: 170,75 kcal	Mingau de maisena com banana Energia: 162,7 kcal
Almoço			Arroz Feijão carioca Pernil assado Abobrinha refogada Salada de alface e pepino Energia: 338,5 kcal	Arroz Feijão preto Carne de panela com batata Salada de tomate Energia: 296,8 kcal	Arroz Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Cenoura cozida Salada de repolho Energia: 240,5 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	219,44	68,71	37,76	17,17	12,92	71,32	45,85	224,24	5,36	100,53	7,46	323,59



	Segunda-10	Terça-11	Quarta-12	Quinta-13	Sexta-14
Lanche da manhã	Mingau de maisena com cacau Energia: 148,96 kcal	Chá Pão com manteiga Energia: 105 kcal	Vitamina de maçã Energia: 148,96 kcal	Mingau de maisena com banana Energia: 162,85 kcal	Chá de hortelã Pão com manteiga Energia: 105 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Frango ao molho com cenoura Salada de alface Energia: 273,08 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho com batata Salada de tomate Energia: 238,48 kcal	Arroz Lentilha Carne suína Brócolis Energia: 214,68 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de panela Salada de beterraba cozida Energia: 226,8 kcal	Macarrão Feijão preto Carne moída Beterraba cozida Salada de alface Energia: 214,68 kcal
Lanche da tarde	Melancia Energia: 91,8 kcal	Banana Energia: 112 kcal	Maçã Energia: 176,7 kcal	Melancia Energia: 91,8 kcal	Banana Energia: 112 kcal
Jantar	Canja Energia: 236,2 kcal	Creme de milho verde Energia: 165,08 kcal	Sopa de Legumes Energia: 173,08 kcal	Polenta com frango ao molho Energia: 273,08 kcal	Sopa de feijão Energia: 204,40 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	173,73	58,94	22,44	18,5	14,63	87,09	50,52	279,64	4,86	106,5	7,19	387,71

	Segunda-17	Terça-18	Quarta-19	Quinta-20	Sexta-21
Lanche da manhã	Mingau de maisena Energia: 130,08 kcal	Chá de hortelã Pão com requeijão Energia: 173,08 kcal	Vitamina de maçã Energia: 107,4 kcal	Chá de capim limão Pão com manteiga Energia: 170,75 kcal	Chá de erva doce Bolo de fubá Energia: 162,7 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Pernil de panela Salada de alface e tomate Energia: 267,1 kcal	Arroz Feijão carioca Carne grelhada Legumes sauté Salada de repolho Energia: 281,48 kcal	Arroz Feijão preto Coxa e sobrecoxa assada com batata e cenoura Energia: 308,5 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Salada de alface e pepino Energia: 220,03 kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho Purê de batata Energia: 240,5 kcal
Lanche da tarde	Melancia Energia: 91,8 kcal	Banana Energia: 112 kcal	Maçã Energia: 176,7 kcal	Melancia Energia: 91,8 kcal	Banana Energia: 112 kcal
Jantar	Polenta com carne moída Energia: 202,16 kcal	Sopa de batata com carne desfiada Energia: 244,65 kcal	Sopa de Feijão com macarrão Energia: 202,43 kcal	Quirera Carne ao molho Repolho Energia: 247,2 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	189,47	58,94	22,44	18,5	14,63	87,09	50,52	279,64	4,86	106,5	7,19	387,71
---------------	--------	-------	-------	------	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	--------



	Segunda- 24	Terça-25	Quarta-26	Quinta-27	Sexta-28
Lanche da manhã	Mingau de maisena Energia: 108 kcal	Chá de hortelã Bolo de fubá Energia: 162 kcal	Vitamina de maçã Energia: 107,4 kcal	Chá de erva doce Pão com manteiga Energia: 170,75 kcal	Vitamina com polpa de fruta Energia: 162,7 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Pernil de panela Salada de alface e tomate Energia: 267,1kcal	Arroz Feijão carioca Carne grelhada Legumes sauté Salada de repolho Energia: 285,4kcal	Arroz Feijão preto Coxa e sobrecoxa assada com batata Brócolis Energia: 338,5 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Salada de alface e pepino Energia: 220,03kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho Purê de batata Energia: 240,5 kcal
Lanche da tarde	Banana Energia: 112 kcal	Melancia Energia: 91,8 kcal	Banana Energia: 112 kcal	Maçã Energia: 176,7 kcal	Melancia Energia: 91,8 kcal
Jantar	Quirera com frango Energia: 236,2 kcal	Sopa de feijão com batata Energia: 236,2 kcal	Sopa de Legumes Energia: 173,08 kcal	Polenta com carne moída Energia: 273,08 kcal	Sopa de feijão com macarrão Energia: 204,40 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	176,44	58,94	22,44	18,5	14,63	87,09	50,52	279,64	4,86	106,5	7,19	387,71

* A textura dos alimentos servidos para o berçário deverá ser bem macia, nunca liquidificado, podendo ser bem amassado com garfo.

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.