

## Cardápio Março/2025

<b>Educação Infantil</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 70%	<b>Categoria:</b> Creche	<b>Nutricionistas QT:</b>  Andrea Rech CRN 6992  Debora Menegusso CRN 6543
	<b>Faixa Etária:</b> 8 meses - 3 anos	<b>Refeições:</b> Lanche da manhã, Almoço,lanche da tarde e Jantar	
	<b>AlunosAtendidos:</b> 580	<b>Período:</b> 03/03/2025 a 28/03/2025	

	Segunda-03	Terça-04	Quarta-05	Quinta-06	Sexta-07
<b>Lanche da manhã</b>	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	Chá hortelã Pão com requeijão caseiro  Energia:162,7 kcal	Leite com cacau Bolo de Banana  Energia:178,96 kcal
<b>Almoço</b>	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	Arroz Feijão preto Carne de panela com legumes Salada de pepino em cubos  Energia:268,8 kcal	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Cenoura refogada Salada de alface  Energia:287,65 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	Banana  Energia:110,4 kcal	Maça  Energia:102 kcal

<b>Jantar</b>		<b>RECESSO</b>			<b>FERIADO</b>			<b>RECESSO</b>			Quirera e frango em cubos  Energia:183,96 kcal	Sopa de Legumes com carne  Energia:201,72 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Fibras(g)	Retinol (mcg)	VitaminaC( mg)	Ca(mg)	Fe (mg)	Mg(mg)	Zn (mg)	Na(mg)
Média semanal	731,98	100,23	41,56	19,5	15,97	80,33	66,22	365,87	4,72	113,4	5,43	308,19

	Segunda-10	Terça-11	Quarta-12	Quinta-13	Sexta-14
<b>Lanche da manhã</b>	Vitamina de frutas  Energia:105 kcal	Chá erva-doce Pão de forma com manteiga  Energia:162,85 kcal	Mingau de Maisena com Cacau  Energia:148,96 kcal	Chá hortelã Pão forma com carne moída  Energia:162,85 kcal	Vitamina de mamão com aveia  Energia:148,96 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Batata cozida Omelete de forno Couve flor refogada Salada de tomate  Energia:204,16 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Farofa de repolho Salada de cenoura cozida  Energia:252,28 kcal	Arroz Feijão preto Sobrecoxa assada Chuchu com orégano Salada de alface  Energia:294,38 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de Panela Batatas coradas Salada de alface  Energia:232,83 kcal	Arroz Lentilha Pernil em cubos Abobrinha refogada Salada de repolho  Energia:272,4 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Chá de hortelã Pão com requeijão caseiro  Energia:171,44 kcal	Laranja  Energia:45 kcal	Pêra  Energia:57 kcal	Vitamina de maçã  Energia:105 kcal	Mamão  Energia:80,4 kcal

<b>Jantar</b>	Risoto de frango com legumes Salada de alface	Sopa de feijão com legumes e macarrão	Canja com frango e legumes	Polenta Pernil cozido em cubos Salada de repolho	Sopa de batata com carne desfiada e
	Energia:220,98 kcal	Energia:197,87 kcal	Energia:156,2 kcal	Energia:226,04 kcal	Energia:199,1 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Fibras(g)	Retinol (mcg)	VitaminaC( mg)	Ca(mg)	Fe (mg)	Mg(mg)	Zn (mg)	Na(mg)
Média semanal	717,34	102,39	39,45	17,52	13,67	87,45	42,91	335,09	4,58	111,12	5,27	236,42

	Segunda-17	Terça-18	Quarta-19	Quinta-20	Sexta-21
<b>Lanche da manhã</b>	Vitamina de mamão  Energia:107,4 kcal	Chá erva-doce Pão forma Requeijão caseiro  Energia:162,7 kcal	Mingau de Maisena com Banana  Energia:148,96 kcal	Chá hortelã Pão forma com manteiga  Energia:162,85 kcal	Leite com cacau Bolo de laranja  Energia:148,96 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Ovos cozidos Brócolis refogado Salada de tomate  Energia:301,5 kcal	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Farofa de abobrinha Salada de alface  Energia:264,7 kcal	Arroz Feijão preto Carne bovina grelhada Chuchu refogado Salada de beterraba cozida  Energia:281,48 kcal	Arroz Feijão carioca Sobrecoca assada Pure de batatas Salada de alface  Energia:275,2 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de Panela Repolho refogado Salada de cenoura ralada  Energia:220,03 kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Chá de erva doce Pão forma com manteiga  Energia:85,72 kcal	Vitamina de maçã  Energia:105 kcal	Melancia  Energia:32 kcal	Mamão  Energia:91,8 kcal	Banana  Energia:89,75 kcal

<b>Jantar</b>	Sopa de fubá com legumes	Canja com frango e legumes	Sopa de feijão com macarrão e chuchu	Quirera Pernil em cubos	Polenta com frango ao molho Abobrinha refogada
	Energia:163,5 kcal	Energia:187,44 kcal	Energia:167,48 kcal	Energia:154,08 kcal	Energia:188,4 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Fibras(g)	Retinol (mcg)	VitaminaC( mg)	Ca(mg)	Fe (mg)	Mg(mg)	Zn (mg)	Na(mg)
Média semanal	735,59	101,7	44,07	17,37	14,81	80,51	51,7	329,21	4,75	107,33	5,56	278,48

Segunda-24

Terça-25

Quarta-26

Quinta-27

Sexta-28

<b>Lanchada manhã</b>	Vitamina de banana com aveia	Mingau de Maisena com cacau	Chá erva-doce Bolo de banana	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Chá de hortelã Torta salgada
	Energia:105 kcal	Energia:148,96 kcal	Energia:162,85 kcal	Energia:152,65 kcal	Energia:173,06 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Carne moída com batata Couve flor refogada Salada de alface	Arroz Feijão carioca Sobrecoxa assada Cenoura refogada Salada de pepino em rodela	Arroz Feijão preto Pernil em cubos Batata cozida com cheiro verde Salada de tomate	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Pure verde (chuchu e couve manteiga) Salada de alface	Arroz Feijão carioca Carne moída Legumes cozidos Salada de cenoura ralada
	Energia:259,04 kcal	Energia:252,6 kcal	Energia:287,66 kcal	Energia:241,2 kcal	Energia: 248,8 kcal
<b>Lanchada tarde</b>	Chá erva-doce Pão forma com requeijão caseiro	Pêra	Creme de mamão	Banana	Maçã
	Energia:112 kcal	Energia:67,85 kcal	Energia:107,4 kcal	Energia:89,4 kcal	Energia: 65,4 kcal

<b>Jantar</b>	Risoto de frango Salada de alface e tomate	Sopa de legumes com carne	Polenta com carne moída Salada de chuchu	Macarrão a bolonhesa Farofa de legumes	Purê de legumes (batata, cenoura, chuchu) Carne de panela desfiada
	Energia:225,18 kcal	Energia:168,1 kcal	Energia:179,09 kcal	Energia:166,70 kcal	Energia: 186,81 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Fibras(g)	Retinol (mcg)	VitaminaC(mg)	Ca(mg)	Fe (mg)	Mg(mg)	Zn (mg)	Na(mg)
Média semanal	715,24	89,85	45,38	19,63	12,51	92,18	28,4	365,91	5,27	110,36	7,82	334,04

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.