

Cardápio Abril/2025

Educação Infantil CMEI	Nutrição Diária: 70%	Categoria: Creche Refeições: Lanche da manhã, Almoço,lanche da tarde e Jantar	Nutricionistas Andréa R.M. Santos CRN8 6992 Debora Menegusso CRN8 6543
	Faixa Etária: 8 meses - 3 anos	Período: 31/03/2025 a 02/05/2025	

	Segunda-31	Terça-01	Quarta-02	Quinta-03	Sexta-04
Lanche da manhã	Mingau De maisena com cacau Energia:105 kcal	Chá de camomila Pão de forma com manteiga Energia:162,85 kcal	Vitamina de frutas Energia:105 kcal	Chá hortelã Pão com requeijão caseiro Energia:162,7 kcal	Leite com cacau Bolo de Banana Energia:178,96 kcal
Almoço	Arroz /Feijão Farofa de ovo com couve Salada de tomate Energia:264,7 kcal	Arroz /Feijão Carne bovina grelhada Abobrinha refogada Salada de beterraba cozida Energia:281,48 kcal	Arroz /Feijão Sobrecoca assada Batata ao molho Salada de pepino Energia:275,2 kcal	Arroz/ Feijão Carne de panela com cenoura Salada de tomate Energia:268,8 kcal	Arroz/Feijão Frango ao molho Batata assada Salada de tomate Energia:287,65 kcal
Lanche da tarde	Banana Energia:92 kcal	Mamão Energia:45 kcal	Laranja Energia:32 kcal	Pera Energia:82 kcal	Maça Energia:62 kcal

Jantar		Polenta com carne moída Salada de cenoura cozida		Sopa de feijão com legumes e macarrão		Risoto de frango Salada de tomate		Quirera e frango em cubos		Sopa de legumes com carne		
		Energia:179,09 kcal		Energia:187,44 kcal		Energia:225,18 kcal		Energia:183,96 kcal		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-07	Terça-08	Quarta-09	Quinta-10	Sexta-11
Lanche da manhã	Mingau de maisena com banana 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 abacate Energia:148,96 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Omelete de forno Abobrinha refogada Salada de brócolis Energia:204,16 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho Farofa de repolho Salada de cenoura cozida Energia:252,28 kcal	Arroz Feijão carioca Sobrecoxa assada Couve flor com orégano Salada de tomate Energia:294,38 kcal	Arroz Feijão preto Carne de Panela com batata salsa Salada de alface Energia:232,83 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil em cubos Pure de abóbora Salada de vagem Energia:272,4 kcal
Lanche da tarde	Chá de hortelã Pão com requeijão caseiro Energia:171,44 kcal	Caqui Energia:45 kcal	Banana Energia:57 kcal	Vitamina de maçã Energia:105 kcal	Mamão Energia:80,4 kcal

Jantar	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 salada
	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-14	Terça-15	Quarta-16	Quinta-17	Sexta-18
Lanche da manhã	Mingau de maisena com cacau Energia:107,4 kcal	Chá erva-doce Pão forma Requeijão caseiro Energia:162,7 kcal	Vitamina de frutas com aveia Energia:148,96 kcal	RECESSO	FERIADO
Almoço	Arroz Feijão carioca Ovos cozidos Chuchu refogado Salada de pepino Energia:301,5 kcal	Arroz Feijão preto Strogonof de frango Batata doce assada Salada de tomate Energia:264,7 kcal	Arroz Feijão carioca Bife bovino grelhado Vagem refogada Salada de beterraba cozida Energia:281,48 kcal	RECESSO	FERIADO
Lanche da tarde	Chá de capim cidreira Pão forma com manteiga Energia:85,72 kcal	Vitamina de maçã Energia:125 kcal	Manga Energia:32 kcal	RECESSO	FERIADO

Jantar	Sopa de fubá com legumes	Canja com frango e legumes	Sopa de feijão com arroz e legumes	RECESSO	FERIADO
	Energia:163,5 kcal	Energia:187,44 kcal	Energia:167,48 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 semana I	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-21	Terça-22	Quarta-23	Quinta-24	Sexta-25
Lancheda manhã	FERIADO	Mingau de Maisena com cacau Energia:148,96 kcal	Chá erva-doce Bolo de laranja Energia:162,85 kcal	Leite com cacau Pão de forma com manteiga Energia:152,65 kcal	Chá de hortelã Torta salgada Energia:173,06 kcal
Almoço	FERIADO	Arroz Feijão carioca Frango desfiado ao molho Cenoura refogada Salada de pepino em rodela Energia:252,6 kcal	Arroz Feijão preto Pernil em cubos Batata cozida com cheiro verde Salada de tomate Energia:287,66 kcal	Arroz Feijão carioca Bife ao molho Pure verde Salada de alface Energia:241,2 kcal	Arroz Feijão preto Quibe de forno Legumes cozidos Salada de cenoura ralada Energia: 248,8 kcal
Lancheda tarde	FERIADO	Melancia Energia:67,85 kcal	Manga Energia:107,4 kcal	Banana Energia:89,4 kcal	Maçã Energia: 65,4 kcal

Jantar	FERIADO	Sopa de legumes com carne Energia:168,1 kcal	Polenta com carne moída Salada de chuchu Energia:179,09 kcal	Macarrão a bolonhesa Farofa de legumes Energia:166,70 kcal	Purê de legumes (batata, cenoura, chuchu) Carne de panela desfiada 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

	Segunda-28	Terça-29	Quarta-30	Quinta-01	Sexta-02
Lanche da manhã	Mingau de maisena com cacau Energia: 148,96 kcal	Chá Pão com ovo mexido Energia: 105 kcal		RECESSO	FERIADO
Almoço	Arroz Feijão carioca Omelete de forno com legumes Salada de beterraba Energia: 273,08 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho com abobora Salada de tomate Energia: 238,48 kcal		RECESSO	FERIADO
Lanche da tarde	Vitamina de frutas (abacate, banana) Energia: 91,8 kcal	Caqui Energia: 112 kcal		RECESSO	FERIADO
Jantar	Risoto de carne com brocolis Energia: 236,2	Creme de couve flor e batata com frango desfiado		RECESSO	FERIADO

	kcal	Energia: 165,08 kcal			
--	------	-------------------------	--	--	--

Composição o 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

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.