

CARDÁPIO SETEMBRO 2025

Educação Infantil
CMEI

Nutrição Diária:
70%

Faixa Etária:
8 meses a 3 anos

Categoria:

Creche

Refeições:

Lanche da manhã

Almoço

Lanche da tarde

Jantar

Período:

01/09/2025 à 30/09/2025

Nutricionistas:

Andréa R.M.Santos

CRN8 6992

Ana Livia Ribas V.

CRN8 14903

Themis M^a V.M.Pinheiro

CRN8 17058/P

	Segunda (01)	Terça (02)	Quarta (03)	Quinta (04)	Sexta (05)
Lanche da manhã	Mingau de maisena com cacau Energia: 110kcal	Biscoito de polvilho com suco de uva Energia: 101,33 kcal	Vitamina de fruta com aveia Energia: 70kcal	Pão com manteiga e chá de camomila Energia: 75,25kcal	Sagu com creme branco Energia: 123kcal
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Carne suína em cubos Salada Energia: 316,97kcal	Arroz branco Lentilha Carne bovina grelhada Legumes Energia: 314,40kcal	Arroz branco Feijão preto Purê de batata Frango ao molho Salada Energia: 327,72kcal	Macarrão de hortaliças Carne moída Legumes Energia: 226,53kcal	Arroz branco Feijão preto Peito de frango grelhado Salada Energia: 238,95kcal
Lanche da tarde	Fruta Energia: ~20kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~25kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~20kcal
Jantar	Sopa de fubá com carne suína Energia: 83,2kcal	Sopa de carne com legumes Energia: 82,5kcal	Sopa de frango com legumes Energia: 82,5kcal	Polenta com carne moída Salada Energia: 124,50kcal	Sopa de feijão com macarrão e legumes Energia: 79,5kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	485,99	86	21	7	88,32	3,00	828,54	35,76	302,72

	Segunda (08)	Terça (09)	Quarta (10)	Quinta (11)	Sexta (12)
Lanche da manhã	Mingau de aveia Energia:165kcal	Bolo de banana com chá de erva cidreira Energia:107,48kcal	Vitamina de frutas Energia: 70kcal	Pão com ovos mexidos e suco laranja Energia: 174,7kcal	Canjica Energia: 158,9kcal
Almoço	Macarrão espaguete Molho de tomate Isclas de carne Salada Energia:230,57kcal	Arroz branco Feijão preto Sobrecoca assada Legumes Energia:349,9kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne de panela desfiada Salada Energia:296,48kcal	Arroz branco Feijão preto Filé de frango grelhado Farofa Legumes Energia: 208,4kcal	Arroz branco Lentilha Pernil em cubos Salada Energia:305kcal
Lanche da tarde	Fruta Energia: ~20kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~25kcal	Fruta Energia:~30kcal	Fruta Energia: ~20kcal
Jantar	Sopa de carne com legumes Energia: 82,5kcal	Risoto de frango Energia: 147,5kcal	Sopa de feijão com macarrão Energia:71,67 kcal	Sopa de frango com legumes Energia:82,5kcal	Quirera com carne suína desfiada Energia: 155kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	554,97	78	27	8	108,08	3,21	761,65	43,06	107,77

	Segunda (15)	Terça (16)	Quarta (17)	Quinta (18)	Sexta (19)
Lanche da manhã	Mingau de maisena com cacau Energia: 110kcal	Biscoito de polvilho com suco de uva Energia: 101,33 kcal	Vitamina de fruta com aveia Energia: 70kcal	Pão com manteiga e chá de camomila Energia: 75,25kcal	Sagu com creme branco Energia: 123kcal
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Carne suína em cubos Salada Energia: 316,97kcal	Arroz branco Lentilha Carne bovina grelhada Legumes Energia: 314,40kcal	Arroz branco Feijão preto Purê de batata Frango ao molho Salada Energia: 327,72kcal	Macarrão de hortaliças Carne moída Legumes Energia: 226,53kcal	Arroz branco Feijão preto Peito de frango grelhado Salada Energia: 238,95kcal
Lanche da tarde	Fruta Energia: ~20kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~25kcal	Fruta Energia:~30kcal	Fruta Energia: ~20kcal
Jantar	Sopa de fubá com carne suína Energia: 83,2kcal	Sopa de carne com legumes Energia: 82,5kcal	Sopa de frango com legumes Energia: 82,5kcal	Polenta com carne moída Salada Energia: 124,50kcal	Sopa de feijão com macarrão e legumes Energia:79,5kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	485,99	86	21	7	88,32	3,00	828,54	35,76	302,72

	Segunda (22)	Terça (23)	Quarta (24)	Quinta (25)	Sexta (26)
Lanche da manhã	Mingau de aveia Energia:165kcal	Bolo de banana com chá de erva cidreira Energia:107,48kcal	Vitamina de frutas Energia: 70kcal	Pão com ovos mexidos e suco laranja Energia: 174,7kcal	Canjica Energia: 158,9kcal
Almoço	Macarrão espaguete Molho de tomate Isclas de carne Salada Energia:230,57kcal	Arroz branco Feijão preto Sobrecoca assada Legumes Energia:349,9kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne de panela desfiada Salada Energia:296,48kcal	Arroz branco Feijão preto Filé de frango grelhado Farofa Legumes Energia: 208,4kcal	Arroz branco Lentilha Pernil em cubos Salada Energia:305kcal
Lanche da tarde	Fruta Energia: ~20kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~25kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~20kcal
Jantar	Sopa de carne com legumes Energia: 82,5kcal	Risoto de frango Energia: 147,5kcal	Sopa de feijão com macarrão Energia:71,67 kcal	Sopa de frango com legumes Energia:82,5kcal	Quirera com carne suína desfiada Energia: 155kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	554,97	78	27	8	108,08	3,21	761,65	43,06	107,77

	Segunda (29)	Terça (30)			
Lanche da manhã	Mingau de maisena com cacau Energia: 110kcal	Biscoito de polvilho com suco de uva Energia: 101,33 kcal			
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Carne suína em cubos Salada Energia: 316,97kcal	Arroz branco Lentilha Carne bovina grelhada Legumes Energia: 314,40kcal			
Lanche da tarde	Fruta Energia: ~20kcal	Fruta Energia: ~30kcal			
Jantar	Sopa de fubá com carne suína Energia: 83,2kcal	Sopa de carne com legumes Energia: 82,5kcal			

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	485,99	86	21	7	88,32	3,00	828,54	35,76	302,72



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CULTURA, ESPORTE E LAZER

- * A oferta de frutas do dia poderá ser utilizada conforme o grau de maturação, devendo ser alternada a cada dia.
- * A oferta de saladas e legumes do dia deverá ser utilizada conforme fornecimento, priorizando duas opções por dia conforme grau de maturação e alternando a cada dia.
- * O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido intercorrências de fornecimento.