

CARDÁPIO OUTUBRO 2025

Educação Infantil
CMEI
SEM LACTOSE

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

8 meses a 3 anos

Categoria:

Creche

Refeições:

Lanche da manhã

Almoço

Lanche da tarde

Jantar

Período:

01/10/2025 à 31/10/2025

Nutricionistas:

Andréa R.M.Santos

CRN8 6992

Ana Livia Ribas V.

CRN8 14903

Themis M^a V.M.Pinheiro

CRN8 17058/P

	Segunda	Terça	Quarta (01)	Quinta (02)	Sexta (03)
Lanche da manhã			Salada de frutas Energia: 70kcal	Pão (sem lactose) com ovos mexidos e suco laranja Energia: 135,06kcal	Canjica (leite sem lactose) Energia: 89,4kcal
Almoço			Arroz Feijão carioca Pernil desfiado Salada Energia: 251,98kcal	Arroz Feijão preto Bife grelhado Legumes Energia: 215,04kcal	Arroz Lentilha Frango refogado com legumes Salada Energia: 259,49kcal
Lanche da tarde			Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~30kcal
Jantar			Sopa de fubá com pernil suíno Energia: 71,67 kcal	Sopa de feijão com macarrão Energia: 82,5kcal	Sopa de frango com legumes Energia: 83,5kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	457,13	65	30	9	71,28	2,80	1241,18	31,86	231,65

★★★★★ **SEMANA DAS CRIANÇAS** ★★★★★

	Segunda (06)	Terça (07)	Quarta (08)	Quinta (09)	Sexta (10)
Lanche da manhã	Biscoito de polvilho com suco de uva Energia: 111,63kcal	Montanha russa com chá de erva doce Energia: 91,78kcal	Vitamina (leite sem lactose) de banana com aveia Energia: 85,36kcal	Danoninho caseiro (leite sem lactose) Energia: 74,7kcal	Pudim de chocolate (leite sem lactose) Energia: 108,96kcal
Almoço	Macarrão com almôndegas Salada Energia: 186,24kcal	Arroz Feijão preto Pênil cozido Legumes Energia: 266,79kcal	X salada Energia: 280,67kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho Legumes Energia: 254,66kcal	Arroz Estrogonofe de carne (sem lactose) Salada Energia: 238,14kcal
Lanche da tarde	Sorvete de manga (sem lactose) Energia: 95,94kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Espetinho de frutas Energia: 53,68kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Mini pizza (sem queijo) Energia: 126,25kcal
Jantar	Polenta com carne moída Energia: 110,95kcal	Quibe assado Energia: 168,52kcal	Sopa de frango com legumes Energia: 71,67 kcal	Sanduíche natural (pão sem lactose) Energia: 93,02kcal	Sopa de carne com legumes Energia: 83kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	495,53	70	24	13	183,52	3,12	1186,99	35,72	419,18

	Segunda (13)	Terça (14)	Quarta (15)	Quinta (16)	Sexta (17)
Lanche da manhã	Mingau de maisena (sem lactose) com cacau Energia: 110kcal	Biscoito de polvilho com leite (sem lactose) e cacau Energia: 108,67 kcal	Vitamina (leite sem lactose) de fruta com aveia Energia: 70kcal	Pão (sem lactose) com manteiga sem lactose e chá de camomila Energia: 75,25kcal	Sagu com creme branco (sem lactose) Energia: 123kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Carne suína em cubos Salada Energia: 354,18kcal	Arroz Lentilha Peito de frango grelhado Legumes Energia: 245,76kcal	Macarrão parafuso Carne moída ao molho de tomate Legumes Energia: 196,02kcal	Arroz Feijão carioca Sobrecoxa assada Salada Energia: 319,37kcal	Arroz Feijão preto Carne de panela Salada Energia: 208,75kcal
Lanche da tarde	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~30kcal
Jantar	Quirera com carne suína Energia: 115,06kcal	Sopa de frango com legumes Energia: 82,5kcal	Sopa de carne com legumes Energia: 82,5kcal	Risoto de frango Energia: 142,40kcal	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	481,12	75	24	10	113,34	3,33	825,40	36,44	310,17

Rodovia Gumercindo Boza, 20705 - CampoMagro PR - CEP:83535-000

Fone: (41)3677-1447. E-mail: semec@campomagro.pr.gov.br

	Segunda (20)	Terça (21)	Quarta (22)	Quinta (23)	Sexta (24)
Lanche da manhã	Mingau de aveia (sem lactose) Energia:115kcal	Bolo de fubá (leite sem lactose) com chá de erva cidreira Energia:160,0kcal	Salada de frutas Energia: 70kcal	Pão (sem lactose) com ovos mexidos e suco laranja Energia: 135,06kcal	Canjica (leite sem lactose) Energia: 89,4kcal
Almoço	Macarrão espaguete Frango ao molho Salada Energia:219,07kcal	Arroz branco Feijão preto Isclas de carne Legumes Energia:247,90kcal	Arroz Feijão carioca Pernil desfiado Salada Energia:251,98kcal	Arroz Feijão preto Bife grelhado Legumes Energia: 215,04kcal	Arroz Lentilha Frango refogado com legumes Salada Energia:259,49kcal
Lanche da tarde	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia:~30kcal	Fruta Energia: ~30kcal
Jantar	Polenta com frango Energia: 120,27kcal	Sopa de carne com legumes Energia: 87,5kcal	Sopa de fubá com pernil suíno Energia:71,67 kcal	Sopa de feijão com macarrão Energia:82,5kcal	Sopa de frango com legumes Energia: 83,5kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	457,13	65	30	9	71,28	2,80	1241,18	31,86	231,65

	Segunda (27)	Terça (28)	Quarta (29)	Quinta (30)	Sexta (31)
Lanche da manhã	Mingau de maisena (sem lactose) com cacau Energia: 110kcal	Biscoito de polvilho com leite (sem lactose) e cacau Energia: 108,67 kcal	Vitamina (leite sem lactose) de fruta com aveia Energia: 70kcal	Pão (sem lactose) com manteiga sem lactose e chá de camomila Energia: 75,25kcal	Sagu com creme branco (sem lactose) Energia: 123kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Carne suína em cubos Salada Energia: 354,18kcal	Arroz Lentilha Peito de frango grelhado Legumes Energia: 245,76kcal	Macarrão parafuso Carne moída ao molho de tomate Legumes Energia: 196,02kcal	Arroz Feijão carioca Sobrecoca assada Salada Energia: 319,37kcal	Arroz Feijão preto Carne de panela Salada Energia: 208,75kcal
Lanche da tarde	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia:~30kcal	Fruta Energia: ~30kcal
Jantar	Quirera com carne suína Energia: 115,06kcal	Sopa de frango com legumes Energia: 82,5kcal	Sopa de carne com legumes Energia: 82,5kcal	Risoto de frango Energia: 142,40kcal	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	481,12	75	24	10	113,34	3,33	825,40	36,44	310,17

Rodovia Gumercindo Boza, 20705 - CampoMagro PR - CEP:83535-000

Fone: (41)3677-1447. E-mail: semec@campomagro.pr.gov.br



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.