

CARDÁPIO FEVEREIRO 2026

Educação
InfantilCMEI

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

8 meses a 3anos

Categoria:

Creche

Refeições:

Lanche da manhã

Almoço

Lanche da tarde

Jantar

Período:

04/02/2026 à 27/02/2026

Nutricionistas:

Andréa R.M.Santos

CRN8 6992

	Segunda (02)	Terça (03)	Quarta (04)	Quinta (05)	Sexta (06)
Lanche da manhã			Pão com manteiga e chá de camomila Energia: 75,25kcal	Vitamina de fruta Energia: 70kcal	Mingau de aveia Energia: 123kcal
Almoço			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: ~25kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~20kcal
Jantar			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	464,66	86	21	7	88,32	3,00	828,54	35,76	302,72

	Segunda (09)	Terça (10)	Quarta (11)	Quinta (12)	Sexta (13)
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 Iscas 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 (16)	Terça (17)	Quarta (18)	Quinta (19)	Sexta (20)
Lanche da manhã				Pão com manteiga e chá de camomila Energia: 75,25kcal	Sagu com creme branco Energia: 123kcal
Almoço	FERIADO	FERIADO	FERIADO	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: ~30kcal	Fruta Energia: ~20kcal
Jantar				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	456,59	86	21	7	88,32	3,00	828,54	35,76	302,72
	Segunda (23)	Terça (24)	Quarta (25)	Quinta (26)	Sexta (27)				
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 Iscas de carne Salada Energia: 230,57kcal	Arroz branco Feijão preto Sobrecoxa 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

* 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.