

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO - CMEI**

**MODALIDADE DE ENSINO** *Educação Infantil - Maternal*

**ZONA** *(urbana)*


**FAIXA ETÁRIA** *(1 - 03 anos)*

**PERÍODO** *(integral)*

**FEVEREIRO/2022**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>07/02</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>08/02</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>09/02</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>10/02</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>11/02</b>			
<b>Café da Manhã</b> 8 h	Leite integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral c/ manteiga	Chá de camomila sem açúcar ½ fatia de pão integral com ovos mexidos	Iogurte integral natural sem açúcar Com banana picada	Leite integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga	Mingau de aveia sem açúcar			
<b>Almoço</b> 10h 30	Mini Macarrão com molho de tomate e frango cubos (sassami) Salada de repolho roxo  Melancia	Arroz, feijão preto Carne em cubos ao molho Virado de Abobrinha Salada de Pepino Maçã	Arroz, feijão Carne moída refogada com cenoura Salada de Beterraba Cozida Morango	Arroz integral, feijão Coxa e sobrecoxa refogado com abobrinha Salada de Alface Banana	Arroz, feijão Carne bovina em tiras Purê de batata Salada de tomate Laranja			
<b>Lanche 1</b> 13 h	Leite Puro sem açúcar Bolo de Banana sem açúcar	Vitamina de mamão sem açúcar (Leite integral batido com mamão)	Mingau de Leite Integral sem açúcar com Aveia em Flocos	Torta Salgada (Cenoura e Vagem)	Suco de uva natural sem açúcar ½ fatia de pão integral com requeijão			
<b>Lanche 2</b> 15 h30	Sopa de Feijão c/ carne bovina	Sopa de batata salsa com frango (sassami)	Sopa de Lentilha com macarrão cabelo de anjo	Risoto de Carne desfiada Repolho Refogado	Sopa Canja (batata, cenoura, frango desfiado)			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>	<b>Vit. A</b> <b>(mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca</b> <b>(mg)</b>	<b>Fe</b> <b>(mg)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	641,4	110 g	37,7 g	29 g	199,9	63,7	462,4	3,8
		60 %	15 %	26 %				

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).

  
**Lais Duratti Mibach**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 8 7826

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO - CMEI**

**MODALIDADE DE ENSINO** *Educação Infantil - Maternal*

**ZONA** *(urbana)*


**FAIXA ETÁRIA** *(1 - 3 anos)*

**PERÍODO** *(integral)*

**FEVEREIRO/2022**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>14/02</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>15/02</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>16/02</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>17/02</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>18/02</b>			
<b>Café da Manhã</b> 8 h	Chá de erva cidreira sem açúcar ½ fatia de pão integral com queijo mussarela	Mingau de leite integral sem açúcar com aveia em flocos	Leite Integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com ovos mexidos	Iogurte integral natural sem açúcar com mamão picado	Leite Integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga			
<b>Almoço</b> 10h 30	Arroz, feijão, omelete de forno com cenoura e salsa Salada de Alface Laranja	Arroz, feijão, carne em cubos refogada com vagem, salada de repolho Morango	Arroz, feijão, frango refogado (sassami) e alho poró Abobrinha refogada Salada de Repolho Banana	Arroz, feijão, carne bovina em iscas Brócolis refogado Alface Ameixa	Arroz, feijão, carne moída refogada com berinjela Salada de Beterraba ralada  Melancia			
<b>Lanche 1</b> 13 h	Iogurte Integral Natural sem açúcar com Aveia em Flocos e morangos picados	Torta salgada de tomate	Vitamina de maçã sem açúcar (leite integral batido com maçã)	Suco de uva natural sem açúcar Bolo de Banana com canela sem açúcar	Mingau de Leite Integral com aveia em Flocos sem açúcar			
<b>Lanche 2</b> 15 h 30	Sopa de fubá com frango desfiado (sassami)	Mini Macarrão com molho de frango desfiado (sassami) Couve flor cozida	Sopa de batata salsa, carne em cubos e couve	Escondidinho (batata doce) de carne moída	Sopa de feijão com carne bovina			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>	<b>Vit. A</b> <b>(mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca</b> <b>(mg)</b>	<b>Fe</b> <b>(mg)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	625,4	106,8 g 60 %	39,8 g 15 %	27,4 g 26 %	192,2	58,4	556,9	4,2

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).

  
**Laís Duratti Mibach**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 8 7826

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO - CMEI**

**MODALIDADE DE ENSINO** *Educação Infantil - Maternal*

**ZONA** *(urbana)*

**FAIXA ETÁRIA** *(1 – 3 anos)*

**PERÍODO** *(integral)*

**FEVEREIRO/2022**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>21/02</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>22/02</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>23/02</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>24/02</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>25/02</b>			
<b>Café da Manhã</b> <b>8 h</b>	Leite integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga	Leite Integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga	Iogurte Integral Natural sem açúcar com banana em rodelinhas	Chá de Camomila sem açúcar ½ fatia de pão integral com requeijão	Leite integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga			
<b>Almoço</b> <b>10h 30</b>	Arroz, feijão, ovos mexidos com orégano, chuchu refogado Salada de alface Melancia	Arroz, feijão, frango com batata inglesa Salada de pepino Maçã	Arroz, feijão, quibe de carne moída e aveia, batata salsa Salada de repolho Banana	Arroz, feijão, pernil refogado, couve refogada Salada de alface Morango	Arroz, feijão carioca Almondegas assadas ao molho Repolho refogado Salada de tomate Laranja			
<b>Lanche 1</b> <b>13 h</b>	Iogurte natural sem açúcar com mamão picado	Suco natural de uva sem açúcar Bolo de maçã sem açúcar com canela	Leite integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga	Leite Puro sem açúcar Mamão em cubos	Salada de frutas com aveia (sem açúcar)			
<b>Lanche 2</b> <b>15 h 30</b>	Sopa de batata doce, abobrinha e carne moída	Sopa de legumes – batata, cenoura, chuchu com frango sassami e macarrão para sopa	Sopa de feijão com carne bovina	Macarrão gravatinha alho e óleo Frango (sassami) refogado com abobrinha	Sopa Canja (batata, cenoura, frango desfiado)			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
	637,4	112,5 g 60 %	38,8 g 15 %	26,8 g 26 %	190,3	56,1	517,6	4,2

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).

  
**Lais Buratti Mibach**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 8 7826

