

SECRETARIA
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

CARDÁPIO CMEI LACTÁRIO – INFANTIL 2023

7 MESES A 11 MESES

CONSISTÊNCIA PASTOSA

NOVEMBRO 2023



	SEGUNDA 20/11	TERÇA 21/11	QUARTA 22/11	QUINTA 23/11	SEXTA 24/11
Café da manhã	Fórmula Infantil II ou Abacate com fórmula	Fórmula Infantil II ou Maçã (AF)	Fórmula Infantil II ou Manga	Fórmula Infantil II ou Mamão	Fórmula Infantil II ou Banana (AF)
Almoço	Papa de Arroz e Caldo de Feijão	Papa de arroz e caldo de feijão	Papa de Arroz e Caldo de Feijão	Papa de Arroz e Caldo de Feijão	Papa de Arroz e Caldo de Feijão
	Carde desfiada	Frango ensopado desfiado	Carne desfiada ensopada	Frango desfiado	Carne desfiada
	Abobrinha, batata e chuchu	Cenoura, aipim e espinafre	Brócolis, abobrinha e repolho	Couve, chuchu e cenoura	Abobrinha, beterraba e abóbora
Lanche da tarde	Papa de maçã cozida	Creme de manga (batido)	Papa de pêra	Papa de banana	Papa de mamão
Jantar	Sopa de frango, macarrão, batata doce AF, chuchu, couve flor AF e espinafre AF	Sopa de carne com macarrão, batata (AF), abobrinha (AF) e brócolis (AF)	Quirera com molho de frango e espinafre (AF) Salada de tomate AF	Sopa de carne com macarrão, abóbora, couve flor (AF) e batata salsa	Sopa canja (frango, arroz, batata AF e cenoura AF e tomate)
	SEGUNDA 27/11	TERÇA 28/11	QUARTA 29/11	QUINTA 30/11	SEXTA 01/12
Café da manhã	Fórmula Infantil II ou Mamão	Fórmula Infantil II ou Abacate com fórmula	Fórmula Infantil II ou Banana (AF)	Fórmula Infantil II ou Manga	Fórmula Infantil II ou Pêra
Almoço	Papa de Arroz e Caldo de Feijão	Papa de arroz e caldo de feijão	Papa de Arroz e Caldo de Feijão	Papa de Arroz e Caldo de Feijão	Papa de Arroz e Caldo de Feijão
	Carde desfiada	Frango ensopado desfiado	Carne desfiada ensopada	Frango desfiado	Carne desfiada
	Abobora, cenoura e acelga	Beterraba, brócolis e couve flor	Batata salsa, chuchu e espinafre	Beterraba, couve flor, couve manteiga	Abobrinha, batata e couve manteiga
Lanche da tarde	Papa de maçã (AF) cozida	Creme de abacate com fórmula	Papa de Banana	Papa de manga	Papa de mamão
Jantar	Polenta com molho de frango, cenoura AF ralada e abobrinha AF	Sopa de carne com macarrão, brócolis AF, abobrinha AF e batata salsa	Sopa canja (frango, arroz, batata AF e cenoura AF e tomate)	Sopa de feijão, carne, macarrão, batata (AF) e couve manteiga (AF)	Papa de Risoto de frango com cenoura (AF) e espinafre Salada de Acelga (AF)

Informação Nutricional

SEMANA 1	Energia (Kcal): 529 / Carboidrato (g): 84 / Lípidios (g): 15 / Proteínas (g): 17 / Cálcio (mg): 372 / Ferro (mg): 4,8 / Vitamina A (mcg): 680,8 / Vitamina C (mcg): 59,08
SEMANA 2	Energia (Kcal): 653,6 / Carboidrato (g): 112 / Lípidios (g): 14 / Proteínas (g): 25 / Cálcio (mg): 252,1 / Ferro (mg): 5,47 / Vitamina A (mcg): 545,18 / Vitamina C (mcg): 122,45
SEMANA 3	Energia (Kcal): 637 / Carboidrato (g): 98 / Lípidios (g): 17,37 / Proteínas (g): 25 / Cálcio (mg): 306 / Ferro (mg): 5,76 / Vitamina A (mcg): 723,14 / Vitamina C (mcg): 136,26
SEMANA 4	Energia (Kcal): 599 / Carboidrato (g): 101 / Lípidios (g): 13 / Proteínas (g): 24 / Cálcio (mg): 263,5 / Ferro (mg): 5,32 / Vitamina A (mcg): 714 / Vitamina C (mcg): 97,2
SEMANA 5	Energia (Kcal): 530 / Carboidrato (g): 107,03 / Lípidios (g): 15 / Proteínas (g): 23 / Cálcio (mg): 253,82 / Ferro (mg): 5,33 / Vitamina A (mcg): 442,6 / Vitamina C (mcg): 86

Cardápio sujeito à alteração

BRUNA KOZCZURINSKI
 Nutricionista Escolar
 CRN 15.187