



**MUNICÍPIO DE PORTO FERREIRA**  
"A Capital Nacional da Cerâmica Artística e da Decoração"  
Secretaria de Educação

MARÇO / 2022

**Cardápio Ensino Infantil - Creche - Faixa Etária: 1 a 4 anos**

S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 28/02	Terça-Feira / 01/03	Quarta-Feira / 02/03	Quinta-Feira / 03/03	Sexta-Feira / 04/03					
	1	Lanche da Manhã				Leite com Fruta, Pão de Leite	Vitamina de Frutas				
	Almoço	<b>PLANEJAMENTO</b>	<b>PLANEJAMENTO</b>	<b>PLANEJAMENTO</b>	Macarrão ao Molho de Tomate com Frango Desfiado	Arroz, Feijão, Carne Bovina com Batatas					
	Lanche da Tarde				Mingau de Aveia com Banana	Salada de Frutas					
	Pré Jantar				Sopa Cenoura, Abobrinha, Carne Bovina, Macarrão	Purê de Mandioca, Carne Moída Refogada					
	<b>Composição Nutricional Média</b>			<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
				770,54	108,86	28,3	19,73	195,23	75,52	546,29	3,36
S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 07/03	Terça-Feira / 08/03	Quarta-Feira / 09/03	Quinta-Feira / 10/03	Sexta-Feira / 11/03					
	2	Lanche da Manhã	Leite com Fruta, Biscoito Simples	Suco de Fruta, Pão de Leite	Vitamina de Frutas	Leite com Fruta, Pão de Leite	Vitamina de Frutas				
	Almoço	Arroz, Cenoura e Batata cozidos com Carne Moída	Arroz, Feijão, Tirinhas de Frango acebolada	Macarrão ao Molho de Tomate com Carne Moída	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos, Salada de Beterraba	Arroz, Picadinho de Carne Bovina com Legumes					
	Lanche da Tarde	Suco de Frutas, Biscoito Maisena	Salada de Frutas	Leite com Fruta, Pão de Leite	Mingau de Aveia com Banana	Salada de Frutas					
	Pré Jantar	Cuscuz com Carne Moída e Legumes	Sopa de Fubá com Carne Moída, Escarola, Cenoura	Purê de Mandioca com Frango Desfiado	Sopa - Batata, Cenoura, Couve, Carne Bovina, Macarrão	Purê de Batatas com Carne Moída					
	<b>Composição Nutricional Média</b>			<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
				783,2	108,76	39,34	19,76	185,12	72,95	506,47	4,38
S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 14/03	Terça-Feira / 15/03	Quarta-Feira / 16/03	Quinta-Feira / 17/03	Sexta-Feira / 18/03					
	3	Lanche da Manhã	Leite com Fruta, Biscoito Simples	Suco de Fruta, Pão de Leite	Vitamina de Frutas	Leite com Fruta, Pão de Leite	Vitamina de Frutas				
	Almoço	Risoto de Frango com Legumes	Arroz, Feijão, Carne Bovina cozida ao Molho	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Cenoura e Escarola	Arroz, Feijão, Peito de Frango Picadinho ao Molho	Arroz, Carne Cubo cozida com Mandioca ao Molho					
	Lanche da Tarde	Suco de Frutas, Biscoito Maisena	Salada de Frutas	Leite com Fruta, Pão de Leite	Mingau de Aveia com Banana	Salada de Frutas					
	Pré Jantar	Cuscuz com Frango Desfiado	Sopa de Fubá com Carne Moída, Espinafre, Cenoura e Macarrão	Purê de Batatas, Frango Desfiado com Tomate, Cheiro Verde	Sopa de Mandioca, Cenoura, Abobrinha, Carne Bovina, Macarrão	Purê de Mandioca com Carne Moída Refogada					
	<b>Composição Nutricional Média</b>			<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
				777,67	110,06	30,07	19,5	197,27	76,27	539,34	3,27
S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 21/03	Terça-Feira / 22/03	Quarta-Feira / 23/03	Quinta-Feira / 24/03	Sexta-Feira / 25/03					
	4	Lanche da Manhã	Leite com Fruta, Biscoito Simples	Suco de Fruta, Pão de Leite	Vitamina de Frutas	Leite com Fruta, Pão de Leite	Vitamina de Frutas				
	Almoço	Arroz, Feijão, Frango cozido com Cenoura e Chuchu	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batatas	Macarrão, Molho de Tomate com Frango Desfiado	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Abobrinha	Arroz, Feijão, Picadinho de Carne Bovina					
	Lanche da Tarde	Suco de Frutas, Biscoito Maisena	Salada de Frutas	Leite com Fruta, Pão de Leite	Mingau de Aveia com Banana	Bolo (comemoração aniversariantes), Suco de Fruta					
	Pré Jantar	Cuscuz com Carne Moída	Sopa de Fubá com Carne Moída, Escarola, Cenoura e Macarrão	Purê de Mandioca com Carne Moída	Sopa - Batata, Cenoura, Abóbora, Couve, Carne Bovina, Macarrão	Purê de Batatas com Frango Desfiado					
	<b>Composição Nutricional Média</b>			<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
				799,86	124,18	38,24	26,63	209,65	79,34	537,3	3,4
S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 28/03	Terça-Feira / 29/03	Quarta-Feira / 30/03	Quinta-Feira / 31/03	Sexta-Feira / 01/04					
	5	Lanche da Manhã	Leite com Fruta, Biscoito Simples	Suco de Fruta, Pão de Leite	Vitamina de Frutas	Leite com Fruta, Pão de Leite	Vitamina de Frutas				
	Almoço (papa)	Risoto de Frango com Legumes	Arroz, Feijão, Carne Bovina cozida com Chuchu	Arroz, Feijão, Almôndegas ao Molho de Tomate	Arroz, Feijão, Picadinho de Frango	Macarrão ao Molho de Tomate com Carne Moída					
	Lanche da Tarde	Suco de Frutas, Biscoito Maisena	Salada de Frutas	Leite com Fruta, Pão de Leite	Mingau de Aveia com Banana	Salada de Frutas					
	Pré Jantar	Sopa - Macarrão, Batata, Cenoura, Chuchu, Carne Bovina	Sopa de Fubá com Carne Moída, Cenoura e Macarrão	Purê de Batatas com Frango Desfiado	Sopa Cenoura, Abobrinha, Carne Bovina, Macarrão	Purê de Mandioca, Carne Moída Refogada					
	<b>Composição Nutricional Média</b>			<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
				802,3	127,22	41,28	23,69	211,69	82,4	542,24	4,32

**OBSERVAÇÕES:**

1. A consistência das preparações servidas deverá estar de acordo com a faixa etária atendida e aceitação das crianças;
2. Se alguma refeição não for consumida, a mesma deverá ser substituída por mamadeira (fórmula infantil);
3. Para as crianças que consomem refeição pastosa, o procedimento deverá ser realizado com talher (não utilizar peneiras ou liquidificador);
4. Para os menores de 6 meses que ainda não consomem alimentos sólidos, deverá ser oferecida a mamadeira (fórmula infantil).
5. Para as crianças de 4 a 6 meses que já iniciaram com alimentação, os alimentos serão oferecidos em consistência pastosa/cremosa, evoluindo a consistência conforme a aceitação. Se a refeição não for consumida, a mesma será substituída por mamadeira.

Vanessa Fernanda de Souza  
 NUTRICIONISTA  
 CRN3: 27729