



Secretaria Municipal de Educação
Cardápio para Centro Municipal de Educação Infantil (1 a 3 anos)
Setembro/2023

Refeição - 4ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	01/09				
Desjejum					Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga
Almoço					Arroz branco + feijão carioca + coxa e sobrecoxa de frango ao molho + salada de repolho Sobremesa: melão
Lanche da tarde					Bolo de maçã sem açúcar + suco de morango sem açúcar
Jantar					Canja de galinha
Refeição - 1ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04/09	05/09	06/09	07/09 - Feriado	08/09 - Recesso
Desjejum	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga		
Almoço	Arroz branco + feijão carioca + carne moída refogada + polenta + salada de tomate Sobremesa: banana	Arroz branco + Feijão carioca + carne de panela cozida (acém) + batata inglesa cozida Sobremesa: maçã	Arroz branco + feijão carioca + coxa e sobrecoxa de frango cozida + mandioca cozida + salada de alface Sobremesa: laranja pera		
Lanche da tarde	Sagu com suco integral de uva	Bolo de banana com aveia sem açúcar + suco de laranja pera natural	Suco de morango com leite + cereal de milho sem açúcar		
Jantar	Macarrão + carne moída ao molho	Carne de panela cozida (acém) + purê de batata inglesa	Sopa de macarrão com feijão		



Secretaria Municipal de Educação
Cardápio para Centro Municipal de Educação Infantil (1 a 3 anos)
Setembro/2023

Refeição - 2ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	11/09	12/09	13/09	14/09	15/09
Desjejum	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga
Almoço	Arroz branco + feijão carioca + carne moída ao molho + ovos mexidos com espinafre + salada de beterraba Sobremesa: banana	Arroz branco + feijão carioca + coxa e sobrecoxa de frango ao molho + mandioca cozida + salada de repolho Sobremesa: maçã	Arroz branco + feijão carioca + carne de panela cozida (acém) + salada de couve Sobremesa: pera	Arroz branco + feijão carioca + carne moída refogada + abóbora cabotiá cozida + salada de pepino Sobremesa: mamão	Arroz branco + feijão carioca + macarrão cozido + coxa e sobrecoxa de frango cozida + salada de alface Sobremesa: melão
Lanche da tarde	Vitamina (leite, banana, polpa morango) + cereal de milho sem açúcar	Suco de maçã natural + falso pão de queijo	Banana e laranja picados	Suco de uva integral + torta de legumes com carne moída	Bolo de maçã sem açúcar + suco de morango sem açúcar
Jantar	Purê de batata inglesa + carne moída ao molho	Canjiquinha cozida + coxa e sobrecoxa de frango ao molho	Sopa rica com carne de panela cozida (abóbora cabotiá, mandioca, acém, repolho, tomate, macarrão)	Macarrão com carne moída ao molho	Sopa de macarrão com feijão
Refeição - 3ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	18/09	19/09	20/09	21/09	22/09
Desjejum	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga
Almoço	Arroz branco + feijão carioca + carne moída refogada + salada de repolho com cenoura ralada Sobremesa: banana	Arroz branco + feijão carioca + coxa e sobrecoxa de frango cozida + batata doce cozida Sobremesa: maçã	Arroz branco + feijão carioca + macarrão + carne de panela cozida (acém) + couve refogada Sobremesa: laranja pera	Arroz branco + feijão carioca + carne moída refogada + repolho refogado + salada de tomate Sobremesa: mamão	Arroz branco + feijão carioca + coxa e sobrecoxa de frango assado + purê de batata + salada de acelga Sobremesa: melão
Lanche da tarde	Sagu com suco de uva integral	Bolo de banana com aveia sem açúcar + suco de laranja pera natural	Suco de morango com leite + cereal de milho sem açúcar	Mingau de aveia com cacau	Suco de maçã natural + torta de legumes
Jantar	Polenta + carne moída refogada	Canja de galinha	Macarrão com carne de panela cozida (acém)	Canjiquinha cozida + carne moída refogada	Macarrão com frango assado



Secretaria Municipal de Educação
Cardápio para Centro Municipal de Educação Infantil (1 a 3 anos)
Setembro/2023

Refeição - 4ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	25/09	26/09	27/09	28/09	29/09
Desjejum	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga	Leite pasteurizado com cacau + pão caseiro com manteiga
Almoço	Arroz branco + feijão carioca + carne moída refogada + canjiquinha cozida + abóbora cabotiá Sobremesa: banana	Arroz branco + feijão carioca + polenta cozida + coxa e sobrecoxa de frango ao molho + salada de tomate Sobremesa: maçã	Arroz branco + feijão carioca + carne de panela cozida (acém) + batata doce cozida + salada de acelga Sobremesa: pera	Arroz branco + feijão carioca + carne moída refogada + batata inglesa cozida + salada de beterraba Sobremesa: mamão	Arroz branco + feijão carioca + coxa e sobrecoxa de frango ao molho + salada de repolho Sobremesa: melão
Lanche da tarde	Vitamina de banana com morango (leite + polpa de morango e banana) + cereal de milho sem açúcar	Suco de maçã natural + falso pão de queijo	Banana e laranja picados	Suco de uva integral + torta de legumes	Bolo de maçã sem açúcar + suco de morango sem açúcar
Jantar	Canjiquinha cozida com carne moída refogada	Polenta com coxa e sobrecoxa de frango ao molho	Sopa de macarrão com feijão	Purê de batata inglesa + carne moída ao molho	Canja de galinha

* cardápio sujeito a alterações



Secretaria Municipal de Educação
Cardápio para Centro Municipal de Educação Infantil (1 a 3 anos)
Setembro/2023

28/08 a 01/09	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio	Ca	Fe	Vit. A	Vit. C
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	% VET	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)
Média semanal	1146	36	144	13	43	386	33	156	625	55	1488	366	6	466	54
04/09 a 08/09	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio	Ca	Fe	Vit. A	Vit. C
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	% VET	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)
Média semanal	1125	40	161	14	42	376	33	149	596	53	1566	409	6	451	87
11/09 a 15/09	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio	Ca	Fe	Vit. A	Vit. C
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)
Média semanal	1157	37	149	13	43	387	33	158	630	55	1480	375	6	381	59
18/09 a 22/09	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio	Ca	Fe	Vit. A	Vit. C
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)
Média semanal	1147	40	158	14	43	386	33	153	610	54	1509	417	6	492	89
25/09 a 29/09	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio	Ca	Fe	Vit. A	Vit. C
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)
Média semanal	1146	36	144	13	43	386	33	156	625	55	1488	366	6	466	54