

CARDAPIO CMEI PROFESSORA VENINA – 2026

CAFÉ DA MANHÃ

SALAS	PREPARAÇÕES	INFORM. NUTRICIONAL
BERÇÁRIO	- Mamadeira (leite pasteurizado/fórmula) *alimentação especial para crianças com alergia ou intolerância alimentar	Valor energético: 111cal. CHO: 8,5g. PTN: 5,6g. LIP: 5,9g. VIT A- 50mcg. VIT C- 0 mg. Ca: 192mg. Fe: 0,5mg.
MATERNAL	- Leite com cacau - Pão com margarina ou requeijão caseiro	Valor energético: 151cal. CHO: 20g. PTN: 6g. LIP: 5g. VIT A- 52mcg. VIT C- 0 mg. Ca: 29,2mg. Fe: 0,95mg.

ALMOÇO - MATERNAL

DIAS	PREPARAÇÕES	INFORM. NUTRICIONAL
2ª FEIRA	Arroz / Feijão Salada crua Carne moída refogada com legumes Sobremesa: fruta	Valor energético: 240 cal. CHO: 30g. PTN: 13,83g. LIP: 7,5g. VIT A- 2,7mcg. VIT C- 12,3mg. Ca:35,7mg. Fe: 12,3mg.
3ª FEIRA	Arroz / Feijão Salada crua Peito de frango refogado OU Peito de frango picado ou desfiado e cozido com legumes OU Frango assado (peito ou coxa e sobrecoxa - sem osso e sem pele) Sobremesa: Fruta	Valor energético: 240 cal. CHO: 30g. PTN: 13,83g. LIP: 7,5g. VIT A- 2,7mcg. VIT C- 12,3mg. Ca:35,7mg. Fe: 12,3mg.
4ª FEIRA	Arroz / Feijão Salada crua Carne bovina em cubos cozida com legumes OU Almôndega de carne moída assada Sobremesa: Fruta	Valor energético: 240 cal. CHO: 30g. PTN: 13,83g. LIP: 7,5g. VIT A- 2,7mcg. VIT C- 12,3mg. Ca:35,7mg. Fe: 12,3mg.
5ª FEIRA	Arroz / Feijão Salada crua/ legumes Carne suína refogada OU Carne suína cozida com legumes OU Feijoadinha (Feijão preto ou carioca+ carne suína) Sobremesa: Fruta	Valor energético: 240 cal. CHO: 30g. PTN: 13,83g. LIP: 7,5g. VIT A- 2,7mcg. VIT C- 12,3mg. Ca:35,7mg. Fe: 12,3mg.
6ª FEIRA	Arroz / Feijão Salada crua Peito de frango refogado OU Peito de frango picado ou desfiado e cozido com legumes OU Frango assado (peito ou coxa e sobrecoxa - sem osso e sem pele) Sobremesa: Fruta	Valor energético: 240 cal. CHO: 30g. PTN: 13,83g. LIP: 7,5g. VIT A- 2,7mcg. VIT C- 12,3mg. Ca:35,7mg. Fe: 12,3mg.

ALMOÇO - BERÇÁRIO

PREPARAÇÕES	INF. NUTRICIONAL
Mesmo preparo do almoço com adaptações de textura/consistência: -Arroz amassadinho com caldo de feijão - Legumes amassadinhos ou ralados - Carne desfiada bovina, suína ou frango - FRUTA: amassadinha ou raspadinha	Valor energético: 127cal. CHO: 20g. PTN: 9g. LIP: 1,95g. VIT A- 1,8mcg. VIT C- 9,4mg. Ca:24,74mg. Fe: 1,21mg.

** É proibido oferecer mamadeira (leite) em seguida da refeição, pois interfere na absorção do Ferro podendo causar anemia.*

LANCHE DA TARDE I

SALAS	PREPARAÇÕES	INFORM. NUTRICIONAL
BERÇÁRIO	- Mamadeira (leite pasteurizado/fórmula) *alimentação especial para crianças com alergia ou intolerância alimentar	Valor energético: 111cal. CHO: 8,5g. PTN: 5,6g. LIP: 5,9g. VIT A- 50mcg. VIT C- 0 mg. Ca: 192mg. Fe: 0,5mg.
MATERNAL	- Mamadeira (leite pasteurizado com cacau)	Valor energético: 98cal. CHO: 8,15g. PTN: 5,28g. LIP: 4,63g. VIT A- 84mcg. VIT C- 0 mg. Ca: 1,47mg. Fe: 0,18mg.

LANCHE DA TARDE II / JANTAR

DIAS	PREPARAÇÕES	INF. NUTRICIONAL (BERÇÁRIO / MATERNAL)
2ª FEIRA	Berçário e Maternal	V. energ.: 112cal. CHO: 15,6g. PTN: 9,9g. LIP: 1,2g. VIT A- 138mcg. VIT C-6,8 mg. Ca: 25,5mg. Fe: 1,25mg.
	Sopa de macarrão com carne moída e legumes	V. energ.: 225cal. CHO: 31,2g. PTN: 19,8g. LIP: 3,37g. VIT A- 276mcg. VIT C-13,7mg. Ca: 51mg. Fe: 2,5mg.
3ª FEIRA	Berçário e Maternal	V. energ.: 111cal. CHO: 13,4g. PTN: 7,3g. LIP: 3,4g. VIT A- 57mcg. VIT C-6,2mg. Ca: 6,9mg. Fe: 1mg.
	-Polenta ou Macarrão -Molho de carne moída ou frango desfiado(acrescentar legumes ralados: abobora, abobrinha, brócolis, cenoura ou beterraba ao molho)	V. energ.: 222cal. CHO: 26,8g. PTN: 14,6g. LIP: 6,9g. VIT A- 115mcg. VIT C-12,3mg. Ca: 13,8mg. Fe: 2mg.
4ª FEIRA	Berçário e Maternal	V. energ.: 103cal. CHO: 14,7g. PTN: 7,9g. LIP: 2g. VIT A- 57mcg. VIT C-6,15mg. Ca: 18,7mg. Fe: 0,38mg.
	Canja de arroz com frango e legumes	V. energ.: 206cal. CHO: 29,5g. PTN: 15,8g. LIP: 4g. VIT A- 115mcg. VIT C-12,3mg. Ca: 27,4mg. Fe: 0,77mg.
5ª FEIRA	Berçário	Valor energético: 127cal. CHO: 32,95g. PTN: 12g. LIP: 7,2g. VIT A- 83mcg. VIT C- 10,8mg. Ca:27,6mg. Fe: 1,4mg.
	Maternal	Valor energético: 238cal. CHO: 20g. PTN: 9g. LIP: 1,95g. VIT A- 1,8mcg. VIT C- 9,4mg. Ca:24,74mg. Fe: 1,21mg.
6ª FEIRA	Berçário	Valor energético: 127cal. CHO: 32,95g. PTN: 12g. LIP: 7,2g. VIT A- 83mcg. VIT C- 10,8mg. Ca:27,6mg. Fe: 1,4mg.
	Maternal	Valor energético: 277cal. CHO: 40,4g. PTN: 9,6g. LIP: 8,5g. VIT A- 1,8mcg. VIT C- 9,4mg. Ca:8,77mg. Fe: 1,21mg.

Fernanda Pirola Moura - Nutricionista

Consulte autenticidade do arquivo através do QR Code, ou copie e cole o link no navegador:
<https://ribeiraclaro.eloweb.net/protocolo/consulta-autenticidade?identificador=8b11d241-cf7c-4ae4-8814-542e3e072a74>

