



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTE
RUA GASPAR MARTINS, 560 – CEP 85940-000
QUATRO PONTES – PR, CNPJ 95.719.381/0001-70



CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CMEI CANTINHO FELIZ
CARDÁPIO – JUNHO

CMEI	31/05/2021 (Segunda-Feira)	01/06/2021 (Terça-Feira)	02/06/2021 (Quarta-Feira)	03/06/2021 (Quinta-Feira)	04/06/2021 (Sexta-Feira)				
DESJEJUM (08:00h) LANCHE DA TARDE (14:00h)	LEITE COM BANANA E CACAU WAFLE SALGADO	LEITE COOKIES DE COCO MAMÃO	CHÁ QUICHE COM QUEIJO CAQUI	Recesso	Recesso				
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (16:00h)	CANJIQUINHA COM FRANGO E COM COUVE MANTEIGA TOMATE LARANJA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO PALETA BOVINA AO MOLHO FAROFA COM OVOS REPOLHO COM CENOURA	SOPA DE CARNE MACARRÃO E LEGUMES (CHUCHU, CENOURA, TOMATE, BATATINHA, BRÓCOLIS) PÃO INTEGRAL						
Composição nutricional (Média semanal)	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Minerais		Vitaminas	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
Valores de referência	1-3 anos	304	53 a 62	10 a 14	6,5 a 13	150	1	63	4
Valores obtidos		321	43	16	9	114,05	2,64	258,60	21,66

Fonte: Energia – organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídeo - Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007. DietaryReferenceIntakes para vitamina C(2000); DietaryReferenceIntakes para Cálcio (2011); VET Valor Energético Total da Dieta.





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTE
RUA GASPAR MARTINS, 560 – CEP 85940-000
QUATRO PONTES – PR, CNPJ 95.719.381/0001-70



CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CMEI CANTINHO FELIZ
CARDÁPIO – JUNHO

CMEI	07/06/2021 (Segunda-Feira)	08/06/2021 (Terça-Feira)	09/06/2021 (Quarta-Feira)	10/06/2021 (Quinta-Feira)	11/06/2021 (Sexta-Feira)				
DESJEJUM (08:00h) LANCHE DA TARDE (14:00h)	LEITE COM MAMÃO BATATA DOCE ASSADA	CHÁ PANQUECA DE BANANA E AVEIA MAMÃO	LEITE BOLO DE COCO CAQUI	CHÁ WAFLE SALGADO BANANA	LEITE COM MAMÃO, BANANA. PÃO DE BATATA DOCE COM NATA				
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (16:00h)	ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM CARNE DE FRANGO BETERRABA E BRÓCOLIS PONCÃ	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO PERNIL SUÍNO REFOGADO FAROFA COM FÍGADO ACELGA COM CENOURA.	SOPA DE FEIJÃO PÃO INTEGRAL	ARROZ COLORIDO (CENOURA, ERVILHA, BATATINHA) LENTILHA CARNE MOÍDA ABOBRINHA E BRÓCOLIS REFOGADA	GALINHADA FEIJÃO TOMATE E ACELGA LARANJA				
Composição nutricional (Média semanal)	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Minerais		Vitaminas	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
Valores de referência	1-3 anos	304	53 a 62	10 a 14	6,5 a 13	150	1	63	4
Valores obtidos		342	52	14	10	95,61	2,51	690,96	41,36

Fonte: Energia – organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídeo - Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007. DietaryReferenceIntakes para vitamina C (2000); DietaryReferenceIntakes para Cálcio (2011); VET Valor Energético Total da Dieta.





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTE
RUA GASPAR MARTINS, 560 – CEP 85940-000
QUATRO PONTES – PR, CNPJ 95.719.381/0001-70



CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CMEI CANTINHO FELIZ
CARDÁPIO – JUNHO

CMEI	14/06/2021 (Segunda-Feira)	15/06/2021 (Terça-Feira)	16/06/2021 (Quarta-Feira)	17/06/2021 (Quinta-Feira)	18/06/2021 (Sexta-Feira)				
DESJEJUM (08:00h)	LEITE	CHÁ	LEITE COM BANANA E CACAU	CHÁ	LEITE COM MAMÃO, BANANA.				
LANCHE DA TARDE (14:00h)	PÃO DE QUEIJO MAÇÃ	BISCOITO DE LARANJA BANANA	COOKIES DE COCO	OMELETE MAMÃO	PÃO DE BETERRABA COM PATÊ DE INHAME				
ALMOÇO (10:00h)	CALDO DE CABOTIÃ (LENTILHA, CENOURA ABOBRINHA) CARNE BOVINA	ARROZ FEIJÃO	POLENTA CREMOSA CARNE MOÍDA	SOPA DE LENTILHA	VACA ATOLADA (MANDIOCA E CARNE BOVINA COM ISCAS DE FIGADO) ARROZ				
JANTAR (16:00h)	PÃO FRANCES	FRANGO AO MOLHO FAROFA COM OVOS BETERRABA E CENOURA	ALFACE PICADA CAQUI	PÃO INTEGRAL	FEIJÃO CENOURA, ABOBRINHA BERGAMOTA				
Composição nutricional (Média semanal)	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Minerais		Vitaminas	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
Valores de referência	1-3 anos	304	53 a 62	10 a 14	6,5 a 13	150	1	63	4
Valores obtidos		351	53	14	10	129,12	3,15	214,82	20,67

Fonte: Energia – organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídeo - Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007. DietaryReferenceIntakes para vitamina C (2000); DietaryReferenceIntakes para Cálcio (2011); VET Valor Energético Total da Dieta.





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTE
RUA GASPAR MARTINS, 560 – CEP 85940-000
QUATRO PONTES – PR, CNPJ 95.719.381/0001-70



CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CMEI CANTINHO FELIZ
CARDÁPIO – JUNHO

CMEI	21/06/2021 (Segunda-Feira)	22/06/2021 (Terça-Feira)	23/06/2021 (Quarta-Feira)	24/06/2021 (Quinta-Feira)	25/06/2021 (Sexta-Feira)				
DESJEJUM (08:00h)	CHÁ	LEITE	LEITE COM BANANA E	CHÁ	LEITE COM MAMÃO,				
LANCHE DA TARDE (14:00h)	OMELETE	COOKIES DE CACAU	CACAU	BISCOITO DE BATATA DOCE	BANANA.				
	MELÃO	BERGAMOTA	WAFLE	MAMÃO	PÃO DE BATATA DOCE COM NATA				
ALMOÇO (10:00h)	SOPA CARNE BOVINA E LEGUMES	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	CANJIQUINHA COM FRANGO E COM COUVE MANTEIGA	ARROZ FEIJÃO	MACARRONADA CARNE MOÍDA				
JANTAR (16:00h)	(ABOBRINHA, CHUCHU, CENOURA, BRÓCOLIS, MACARRÃO)	ISCAS AO MOLHO COM LEGUMES (abobrinha, batatinha, cenoura, brócolis)	TOMATE	OMELETE COM LEGUMES (TOMATE, CEBOLA, CENOURA)	SALADA BETERRABA, CENOURA				
	PÃO INTEGRAL	PURÊ DE BATATA SALSASALADA DE TOMATE E BETERRABA	CAQUI	FARORA COM FÍGADO (FARINHA BIJÚ) REPOLHO COM TOMATE SUCO DE POUPA	ABACAXÍ COM CANELA				
Composição nutricional (Média semanal)	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Minerais		Vitaminas	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
Valores de referência	1-3 anos	304	53 a 62	10 a 14	6,5 a 13	150	1	63	4
Valores obtidos		333	53	14	11	110,64	2,17	303,58	25,21

Fonte: Energia – organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídeo - Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007. DietaryReferenceIntakes para vitamina C (2000); DietaryReferenceIntakes para Cálcio (2011); VET Valor Energético Total da Dieta.





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTE
RUA GASPAR MARTINS, 560 – CEP 85940-000
QUATRO PONTES – PR, CNPJ 95.719.381/0001-70



CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CMEI CANTINHO FELIZ
CARDÁPIO – JUNHO

CMEI	28/06/2021 (Segunda-Feira)	29/06/2021 (Terça-Feira)	30/06/2021 (Quarta-Feira)	01/07/2021 (Quinta-Feira)	02/07/2021 (Sexta-Feira)				
DESJEJUM (08:00h)	LEITE	CHÁ		CHÁ					
LANCHE DA TARDE (14:00h)	BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR	BISCOITO DE LARANJA	LEITE COM BANANA, MAMÃO	PANQUECA AMERICANA DE BANANA E AVEIA	LEITE ABACATE, E CACAU				
	BERGAMOTA	BANANA	BATATA DOCE ASSADA	MELÃO	PÃO DE CENOURA COM NATA				
ALMOÇO (10:00h)	SOPA DE FEIJÃO	ARROZ		ARROZ					
JANTAR (16:00h)	PÃO INTEGRAL	FEIJÃO	POLENTA CREMOSA COM CARNE MOÍDA	FEIJÃO	GALINHADA				
		FRANGO AO MOLHO	BRÓCOLIS, TOMATE, LARANJA	PERNIL REFOGADO	FEIJÃO				
		FAROFA COM FÍGADO		FAROFA COM OVOS	TOMATE E ACELGA				
		TOMATE, CENOURA E COUVE		REPOLHO, CENOURA.					
		FLOR							
Composição nutricional (Média semanal)	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Minerais		Vitaminas	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
Valores de referência	1-3 anos	304	53 a 62	10 a 14	6,5 a 13	150	1	63	4
Valores obtidos		314,69	46	14	9	92,48	2,35	455,10	19,32

Fonte: Energia – organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídeo - Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007. DietaryReferenceIntakes para vitamina C (2000); DietaryReferenceIntakes para Cálcio (2011); VET Valor Energético Total da Dieta.





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTE
RUA GASPAR MARTINS, 560 – CEP 85940-000
QUATRO PONTES – PR, CNPJ 95.719.381/0001-70

