

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	2/9/2024	3/9/2024	4/9/2024	5/9/2024	6/9/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão fatiado integral com queijo/joão	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral	Suco integral liva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	Café com leite + pão de queijo	KCAL 671 Kcal	KCAL 559 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsinha, cenoura, brócolis) + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maionese	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	LIP 17 g LIP 12 g	PTN 27 g 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca sagada + melão	Café com leite + pão fatiado + queijo/margainha	Suco morango + torta de frango com legumes + banana	Chá com leite + pão de cenoura om legumes + manteiga	logurte de morango + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia	CALCIO 333 Mg	CALCIO 167 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de frango (batata, cenoura frango, milho) + rincula+ salada de cenoura + maçã	Poletinha + Carne moída ao molho + salada de acelga	Cenoura (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + laranja	Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de repolho o/ tomate + manga	Quirera + Frango ao molho + abobrinha refogada + melancia	FERRO 4 Mg	FERRO 3 Mg
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
9/9/2024	10/9/2024	11/9/2024	12/9/2024	13/9/2024			
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Suco de morango + torta frango com legumes + mamão	Café com leite + biscoito salgado integral + laranja	logurte de morango + salada de frutas (manga, morango, maçã) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão de milho com ovo + melão	KCAL 607 Kcal	KCAL 574 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + salada de cenoura + melão	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa (iscas) com mandioquinha+salada de alface brócolis + banana	Arroz, Feijão carioca, Carne bovina (risoto) de frango (batata, cenoura, frango) salada de couve flor + melancia + manteiga	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de couve flor + melancia + manteiga	LIP 14 g LIP 16 g	PTN 29 g 9
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com mamão +biscoito polvilho	Suco maracujá + pão fatiado integral com queijo/joão	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura	Café com leite + pão de queijo	Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral	CALCIO 216 Mg	CALCIO 196 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Poletinha com almôndegas ao molho + salada de beterraba + laranja	Sopa de frango + mandiocas+ beterraba+ abobrinha	Macarrão com carne moída + legumes refogados (brócolis e chuchu) + melão	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de couve-flor + melancia	Arroz carreteiro (batata, carne iscas, cenoura, ervilha) + salada de alface + macã	FERRO 4 Mg	FERRO 3 Mg
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
16/9/2024	17/9/2024	18/9/2024	19/9/2024	20/9/2024			
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com queijo/joão	Leite com mamão +biscoito polvilho	Suco integral de mamão + bolo de fubá + mamão	Chá com leite + biscoito salgado integral + maçã	Suco de morango + torta frango com legumes + banana	VITAMINA A 268 Mg	VITAMINA A 327 Mg
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e cenoura), salada de repolho c/ tomate + maçã,	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsimi) ao molho, salada de alface+ manteiga	Macarrão com molho de carne moída, salada de cenoura + manga	VITAMINA C 39 Mg	VITAMINA C 46 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito salgado integral + maçã	Suco de maçã integral + bolo de fubá+ manteiga	Leite com cacau (70%) + pão fatiado integral com queijo/joão	Arroz doce+laranja	Chá com limão, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	CALCIO 150 Mg	CALCIO 267 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura)	Poletinha + Frango ao molho+ salada de acelga + banana	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, cenoura, laranja) +couve+ manga	Quirera + Frango ao molho + abobrinha refogada + manteiga	VITAMINA A 235 Mg	VITAMINA A 338 Mg	
					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
					KCAL 626 Kcal	KCAL 664 Kcal	
					CHO 103 g	CHO 98 g	
					PTN 27 g	PTN 31 g	
					LIP 12 g	LIP 15 g	
					FERRO 3 Mg	FERRO 4 Mg	
					VITAMINA C 59 Mg	VITAMINA C 43 Mg	
Observações:				ALUNO			
<i>CEMEL</i>				<i>CEMEL</i>			
<i>Patrícia dos Santos Alves Garcia</i>				<i>Lígia Márcia Toledo Faria Vicente</i>			
<i>Camile Conceitino de Carvalho</i>				<i>Amélia Gaiardo</i>			
<i>Mat Funcional nº 7803 CRN 8º REGIÃO Nº 781</i>				<i>Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO</i>			
<i>Nº 2321</i>				<i>Nº 2321</i>			
<i>CRN 8º 6333</i>				<i>CRN 8º 11501</i>			
<i>Conselho Regional de Enfermagem</i>				<i>Conselho Regional de Enfermagem</i>			

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	23/9/2024	24/9/2024	25/9/2024	26/9/2024	27/9/2024	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral lúva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate+ aiface	Café com leite+bolo de laranja	lojute de morango + biscoito doce integral + banana	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, aiface, cenoura ralada + bolo de cenoura	KCAL	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz coloido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de aiface	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, Salada de acelga + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + melancia	PTN	PTN
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	Suco de morango + lata frango com legumes + mamão	Café com leite+bolo de laranja	lojute de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, aiface, cenoura ralada + bolo de cenoura	LIP	LIP
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz, carneiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilhe) + salada de cenoura + melão	Canjá (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Polenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba + melancia	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de acelga + maçã	Querida + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + laranja	FERRO	FERRO
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	VITAMINA A	VITAMINA A
30/9/2024						41	43
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão frito integral + queijo/margarina					Mg	Mg
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e chuchu) + laranja					VITAMINA C	VITAMINA C
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão de milho com ovo + maçã					41	43
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha					Mg	Mg
CMEI		Observações:				ALUNO	
Patrícia dos Santos Alves Garcia Mat Funcional nº 7693 CRN 8º REGIÃO Nº 1781		Lígia Márcia Toledo Faria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2212				Camile Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102	
Lidiane Cristina Costa Góes CRN 8º 6391 Consultor Operacional		Assunta Galvão CRN 8º 1351 Consultor Operacional				Nutricionista & Consultor Operacional	

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁRDE
	2/9/2024	3/9/2024	4/9/2024	5/9/2024	6/9/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão fatiado integral sem lactose com requeijão sem lactose	Leite sem lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose	Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e morango) + sándwich de pão integral sem lactose	Suco integral uva, sanduíche de pão integral sem lactose + queijo sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	KCAL 671	KCAL 559
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz colorido, Feijão preto, carne moída, salada de repolho + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsinha, cenoura, brócolis) + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrefechar) + cenoura e milho + salgado refogados + melancia	PTN 34	PTN 27	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melão	Café com leite sem lactose + pão fatiado sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Suco morango + torta de frango com legumes sem lactose + banana	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	PTN 17	PTN 12	
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho), trufada+ salada de cenoura + maçã	Mandioca refogada+ Carne moída ao molho + salada de acelga	Carne (arroz, frango, abobrinha, cenoura batata) + laranja	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose com manteiga sem lactose	PTN 333	PTN 167	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
	9/9/2024	10/9/2024	11/9/2024	12/9/2024	13/9/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + manteiga sem lactose	Suco de morango + torta frango com legumes sem lactose + mamão	Café com leite sem lactose + salsicha integral sem lactose + laranja	Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (manga, morango, maçã) com aveia sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão de milho sem lactose com ovo + melão	KCAL 697	KCAL 574
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, cenoura + salada de cenoura + melão	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa (iscas) com mandioca+ salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Carne bovína (iscas) com mandioca+ salada de alface	PTN 29	PTN 27	
Lanche 14:00H/14:30H	Leite sem lactose com mamão + biscoito polvilho sem lactose	Suco maracujá + pão fatiado integral sem lactose com requeijão sem lactose	Leite sem lactose com banana + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de couve flor + melancia	PTN 14	PTN 9	
Jantar 16:00H/16:30H	Poenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba + laranja	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e chuchu) + melão	Leite com leite sem lactose + pão de molho + salada de couve-flor + melancia	PTN 268	PTN 327	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
	16/9/2024	17/9/2024	18/9/2024	19/9/2024	20/9/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão fatiado sem lactose com requeijão sem lactose	Leite sem lactose com mamão + biscoito polvilho sem lactose	Suco integral de maçã + bolo da fubá sem lactose + mamão	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + maçã	Suco de morango + torta frango com legumes sem lactose + banana	KCAL 626	KCAL 654
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), Salada repolho c/ tomate + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsicha) ao molho, salada de alface+	Macarrão com molho de carne moída, salada de cenoura + manga	PTN 27	PTN 31	
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + maçã	Suco de maçã integral + bolo da fubá sem lactose + mamão	Arroz doce com leite sem lactose + pão fatiado sem lactose + queijo sem lactose	Chá com limão, sanduíche de pão fatiado sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	PTN 12	PTN 15	
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com frango + legumes refogados (brocolis e cenoura)	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja	Poenta + Frango ao molho+ salada de acelga + banana	Querida + Frango ao molho + abobrinha refogada + mamão	PTN 235	PTN 336	
	CHEF						
					ALUNO		
<p align="center">Observação: Leite, Pães,biscoitos, bolos,cenouras, aveia e farinhas sem traços de lactose</p>							

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARGEM	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
	23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024						
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral uva sanduíche de pão folhado sem lactose + queijo sem lactose + tomate+ alface	Café com leite sem lactose + bolo da laranja sem lactose	Jogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral	Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e abacate) + biscoito doce integral sem lactose	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura assada, bolo de cenoura sem lactose	KCAL	634	Kcal	KCAL	599	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Ariz, Feijão canhoto, Frango (salsão) grelhado salada	Ariz, Feijão preto, Barracuda, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Ariz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Farofa do molho de peixe, salada de alface	Ariz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de Macarrão parmesão + Frango ao molho desfiado + salada	PTN	30	9	PTN	28	9	
Lanche 14:00H/14:30H	Arroz campeiro (cenoura, batata, carne bovina, ovos, abacate) + biscoito doce integral sem lactose	Suco de morango + torta frango com requeijão sem lactose	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Jogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura assada + bolo de cenoura sem lactose	PTN	14	9	PTN	14	9
Lanche 15:00H/16:30H	Arroz campeiro (cenoura, batata, carne bovina, ovos, abacate) + biscoito doce integral sem lactose	Canjica (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Pudim com almôndegas ao molho + salada de beterraba + maionese	Purê de batatas sem leite + Frango no molho + salada de acelga + maionese	Quinua + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + batata + maionese	FERRO	4	Mg	FERRO	3	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA						
	30/09/2024					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARGEM	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + pão folhado integral sem lactose + queijo sem lactose/mangimaria sem lactose					KCAL	649	Kcal	KCAL	577	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Ariz, Feijão canchota, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e couve) + batata					CHO	90	9	CHO	92	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão de milho sem lactose com ovo + maionese					PTN	30	9	PTN	31	9
Lanche 15:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha					LIP	18	9	LIP	9	9
CHCI											
Observação: Leite, Pães,biscoitos, bolos,cenouras, aveia e farinhas sem traços da lactose											
ALUNO											
Assinatura											
											
Patrícia dos Santos, Vice-Gerente	Iara Marchi	Camila Cunha									
Mat Funcional nº 7901-PRN 8º REGRAS N° 1781	Mat Funcional nº 1113908-8º REGRAS N° 2221	Mat Funcional nº 7901-PRN 8º REGRAS N° 1102									

APLV + SEM OVO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
						DATA	DATA	DATA	DATA	
Desejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão frito integral sem leite sem ovo com queijo vegano	Leite vegetal com mamão + Bolo sem leite sem ovo	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e morango) + biscoito doce integral sem leite sem ovo	Suco integral laranja, sanduíche de pão frito sem leite sem ovo + queijo vegano + torrada+ alface	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	KCAL	671	Kcal	KCAL	
Lanche 14:00H/14:30H	Aroz colorido, Feijão preto, Carne moída ao molho, salada de repolho + laranja	Aroz, Feijão carícola, Frango ao molho, jardim de legumes (batata salsinha, cenoura, brócolis) + maçã	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alface + manga	Aroz, Feijão carícola, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melancia	PTN	34	9	PTN	27	
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho + rúcula+ salada de cenoura + maçã)	Poletinha + Carne moída ao molho + salada de acelga	Café com leite vegetal + pão frito sem leite sem ovo + queijo vegano/creme vegetal	Suco morango + pão sem leite sem ovo com frango desfiado ao molho + banana	Chá com leite vegetal + pão de cenoura sem leite sem ovo com creme vegetal	LIP	17	9	LIP	12
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
					9/9/2024	10/9/2024	11/9/2024	12/9/2024		
Desejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão de cenoura sem leite sem ovo + creme vegetal	Suco de morango + pão sem leite sem ovo com frango desfiado ao molho + mamão	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite sem ovo + manga	Logrite de morango vegano + salada de frutas (manga, morango, maçã) com aveia sem leite sem ovo	Suco de abacaxi natural + pão de milho sem leite sem ovo com carne desfiada ao molho + melão	KCAL	607	Kcal	KCAL	
Almoço 10:30H/11:00H	Aroz, Feijão preto, Frango grelhado, Abobora rebaudada + manga	Aroz, Feijão carícola, Carne moída ao molho, Poletinha + salada de cenoura + milho	Aroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana	Aroz, Feijão carícola, Carne bovina (lscas) com mandiocas+salada de alface + milho	PTN	29	9	PTN	27	
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com manjericão + biscoito polvilho sem leite sem ovo	Suco maracujá + pão frito integral sem leite sem ovo com queijo vegano	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Café com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite sem ovo	PTN	14	9	LIP	16	
Jantar 16:00H/16:30H	Poletinha com carne moída ao molho + salada de batata rúcula + manga	Sopa de frango + mandiocas+ beterraba + abobrinha refogadas (brócolis e chuchu) + milho	Leite vegetal com banana + Bolo sem leite sem ovo	Mácarão sem ovo com carne moída + Legumes refogados (brócolis e chuchu) + milho	CALCIO	216	Mg	CALCIO	196	
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
					10/9/2024	11/9/2024	12/9/2024	13/9/2024		
Desejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cenoura (100%) + pão frito sem leite sem ovo com queijo vegano	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho sem leite sem ovo	Suco integral de maçã + bolo sem leite sem ovo + manga	Suco de morango + pão sem leite sem ovo com frango desfiado ao molho + banana	PTN	29	9	PTN	27	
Almoço 10:30H/11:00H	Aroz, Feijão carícola, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + manga	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas sem leite + salada de brócolis	Aroz integral, Feijão carícola, Frango (tuscani) ao molho, salada de alface milho	Mácarão sem ovo com molho de carne moída, salada de cenoura + manga	FERRO	4	Mg	FERRO	3	
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite sem ovo	Suco de maçã integral + bolo sem leite sem ovo + mamão	Leite vegetal com cenoura (100%) + pão frito sem leite sem ovo com queijo vegano	Arroz doce com leite vegetal + laranja	LIP	12	9	LIP	15	
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão sem ovo com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura)	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilhas) + salada de batata rúcula + manga	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + manga	Qureta + Frango ao molho + abobrinha refogada + batata rúcula + manga	VITAMINA A	235	Mg	VITAMINA A	338	
Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães, misturados, bolos, cereais, aveia) e farinhos sem tracos de leite e ovos										
CMEI										
Pátricia dos Santos Alves Garcia Igor Marcus Toledo Lobo Vicente Camila C. consultora de Cucinello										
Mat Funcional nº 789/14/RS/8/10/2024/NV221 Mat Funcional nº 111/06/CRN/RS/10/2024/NV221										
Página 1										

	APLUS + SEM OVO					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE
	23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjéum 7:30H/8:30H	Suco integral uva, sanduíche de pão fofinho com leite sem ovo + queijo vegano + tomate + abacate	Café com leite vegetal + bolo sem leite sem ovo	Logute de morango vegano + biscoito doce integral sem leite sem ovo + banana	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e abacate) + biscoito doce integral sem leite sem ovo	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite sem ovo com carne moída, abacate, cenoura ralada + bolo sem leite sem ovo	KCAL 634 Kcal KCAL 598 Kcal
Almoço 10:30H/11:30H	Arroz, Feijão cariooca, Frango (salsam) e alface, salada da acelga + maçã	Arroz, Feijão preto, Barracudo, feijoada, farofa de banana da terra + salsinha tomate e cebola + banana	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, Pirão do molho de perna, salada de abacate	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, Pirão acelga + molho	Macarrão parafuso sem ovo + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + milândia	PTN 30 g PTN 28 g CHO 97 g CHO 90 g LIP 14 g LIP 14 g CALCO 250 Mg CALCO 210 Mg FERRO 4 Mg FERRO 3 Mg VITAMINA A 239 Mg VITAMINA A 324 Mg VITAMINA C 41 Mg VITAMINA C 43 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e abacate) + biscoito doce integral sem leite sem ovo	Suco de morango + pão sem leite sem ovo com frango desfiado ao molho + mandioca	Café com leite vegetal + bolo sem leite sem ovo	Logute de morango vegano + biscoito doce integral sem leite sem ovo + banana	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite sem ovo com carne moída, abacate, cenoura ralada + bolo sem leite sem ovo	PTN 30 g PTN 28 g CHO 97 g CHO 90 g LIP 14 g LIP 14 g CALCO 250 Mg CALCO 210 Mg FERRO 4 Mg FERRO 3 Mg VITAMINA A 239 Mg VITAMINA A 324 Mg VITAMINA C 41 Mg VITAMINA C 43 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz, carneleiro (cenoura, batata, carne lisa e, ervilha) + salada de cenoura + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Poenta com carne moída ao molho + salada de beterraba + milândia	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de acelga + macê	Querida + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana	FERRO 4 Mg FERRO 3 Mg VITAMINA A 239 Mg VITAMINA A 324 Mg VITAMINA C 41 Mg VITAMINA C 43 Mg
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
30/09/2024						
Desjéum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão fofinho integral sem leite sem ovo + queijo vegano/creme vegetal					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Almoço 10:30H/11:30H	Arroz, Feijão cariooca, Carne ao molho, legumes refogados (cenoura e chuchu) + laranja					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão de milho sem leite sem ovo com carne desfiada ao molho + maçã					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha					
CMEI Observação: somente adicionar leite vegetal quanto descrito no cardápio. Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e fatinhas sem traços de leite e ovos.						
ALUNO						

Mat Funcional nº 2891 CEN 8º REGIÃO N°71

Mat Funcional nº 1164628 8º REGIÃO N°234

Mat Funcional nº 8981 CEN 8º REGIÃO N°102

Cartilhe Convencional de Carvalho

Luis Henrique Costa da Silva

Aprovado pelo Conselho de Educação de São Mateus

Resolução nº 184/2013 de 04 de Outubro de 2013

Banco de Dados do Conselho de Educação

Pancília dos Santos Alves Garcia

Ivani Marisol Roko Freire Vicente

Comitê Convencional de Carvalho

Luis Henrique Costa da Silva

Aprovado pelo Conselho de Educação de São Mateus

Resolução nº 184/2013 de 04 de Outubro de 2013

Banco de Dados do Conselho de Educação

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

API-V



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Cal	KCAL	Cal
	29/9/2024	31/9/2024	4/10/2024	5/10/2024	6/10/2024				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano	Leite vegetal com manjericão + bolo sem leite	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e morango) + biscoito doce integral sem glúten + queijo vegano + tomate + alface	Suco integral laranja sanduíche de pão fatiado sem leite + queijo vegano + tomate + alface	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	KCAL 671	Cal 559	KCAL	Cal
Almoço 10:30H/11:00H	Aroç, Feijão preto, Quiabo assado, salada de legumes (batata salteada, cenoura brócolis) + maçã naranja	Aroç, Feijão catóica, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salteada, cenoura brócolis) + maçã naranja	Aroç, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobrinha + salada de alface + napa)	Aroç, Feijão catóica, Frango assado (sobrecoxa) + batata salteada + salada de alface	CHO 98	Cal 85	CHO	Cal 0	
Lanche 14:30H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melão + frutas* salada de cenoura + maçã	Café com leite vegetal + pão fatiado sem leite + queijo	Suco morango + torta de frango com legumes sem leite + banana	Suco integral laranja + torta de cenoura com leite vegetal	PTN 34	Cal 27	PTN	Cal 9	
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de frango (batata, cenoura, frango milho) + frutas* salada de cenoura + maçã	Poêntia + Carne moída ao molho + salada de acelga	Cenja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + iogurte de manga vegano + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia sem leite	Querida + Frango ao molho + abobrinha refogada + melancia	CALCIO 333	Cal 187	CALCIO	Cal 0	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA				
	9/10/2024	10/9/2024	11/9/2024	12/9/2024	13/9/2024				
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + creme vegetal	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + laranja	Suco de abacaxi natural + pão de milho sem leite com morango, maçã) com aveia sem leite	KCAL 607	Cal 574	KCAL	Cal	
Almoço 10:30H/11:30H	Aroç, Feijão preto, Coxos grelhados, Abóbora refogada + Aroç, Feijão catóica, Carne moída ao molho, poêntia + cenoura, salada de brócolis + banana	Aroç, Feijão catóica, Carne bovina (lscas) com manjericão + salada de alface + manjericão	Aroç, Feijão catóica, Carne bovina (lscas) com manjericão, feijão + salada de brócolis + banana	Suco de abacaxi natural + pão de milho sem leite com ovo + melão	CHO 93	Cal 85	CHO	Cal 9	
Lanche 14:30H/14:30H	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho sem leite	Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano	Leite vegetal com banana + bolo sem leite	Risoto de frango batata, cenoura, frango) salada de couve flor + melancia	PTN 29	Cal 27	PTN	Cal 9	
Jantar 16:00H/16:30H	Poêntia com arroz integral + biscoito de beterraba + cenoura	Sopa de frango + mandiocas+ beterraba+ abobrinha	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	CALCIO 216	Cal 186	CALCIO	Cal 0	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA				
	16/9/2024	17/9/2024	18/9/2024	19/9/2024	20/9/2024				
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cenoura (100%) + pão fatiado sem leite com requeijão vegano	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + manjericão	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + maçã	KCAL 616	Cal 564	KCAL	Cal	
Almoço 10:30H/11:30H	Aroç, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de batatas com cenoura + laranja	Aroç, Feijão catóica, Frango ao molho com legumes (abóbora e cenoura) + maçã	Aroç, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas sem leite + salada de brócolis	Chá com leite vegetal + Frango (perna) ao molho, salada de alface e manjericão	CHO 103	Cal 98	CHO	Cal 9	
Lanche 14:30H/14:30H	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + maçã	Suco da maçã integral + bolo sem leite + manjericão	Aroç vegetal com cenoura (100%) + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano	Aroç integral (Feijão catóica, Frango (perna) ao molho, salada de alface e manjericão)	PTN 27	Cal 31	PTN	Cal 9	
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura)	Risoto de cunha (batata, cenoura carne moída, ervilhas)	Aroç doce com leite vegetal + laranja	Macarrão com molho de carne moída, salada de cenoura + queijo vegano + tomate + alface	CALCIO 150	Cal 267	CALCIO	Cal 0	
	CMEI					FERRO 3	Cal 4	FERRO	Cal 0
<i>Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem trânsito de leite</i>									
<i>ALUNO</i>									

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
	23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024	MÉDIA SEMANAL, VALOR NUTRICIONAL MAMÃ
Desjejum 7:30H/8:30H						
	Suco integral uva, sanduíche de pão (alface sem leite + queijo vegano + tomate + alface)	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Iogurte de morango vegano + biscoito doce integral	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e abacate) + biscoito doce integral sem leite	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite com ovo mento, abacate, cenoura rizada + bolo sem leite	KCAL 634 Kcal 599 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H						
	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelga + macê	Arroz, Feijão preto, Barracudo, fatia de banana da terra + salada tomate e cebola + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, Macarrão paraliso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + melancia	PTN 30 9 PTN 28 9	CHO 97 9 CHO 90 9
Lanche 14:00H/14:30H						
	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e abacate) + biscoito doce integral sem leite	Suco de morango + torrada frango com iogurte sem leite + mamão	Iogurte de morango vegano + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite com ovo mento, abacate, cenoura rizada + bolo sem leite	CALCIO 250 Mg 210 Mg	PTN 4 9 PTN 3 9
Jantar 16:00H/16:30H						
	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne flocos, ervilha) + salada de cenoura + melão	Cenoura (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de acelga + macê	Querida + Carne moída ao molho + abobrinha	VITAMINA A 239 Mg 324 Mg	VITAMINA C 41 Mg 43 Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
	30/09/2024	30/09/2024	30/09/2024	30/09/2024	30/09/2024	MÉDIA SEMANAL, VALOR NUTRICIONAL MAMÃ
	MÉDIA SEMANAL, VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL, VALOR NUTRICIONAL TIRDE				
Desjejum 7:30H/8:00H						
	Café com leite vegetal + pão (integral sem leite + queijo vegano)creme vegetal					
Almoço 10:30H/11:00H						
	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e chuchu) + laranja					
Lanche 14:00H/14:30H						
	Suco de abacaxi natural + pão de milho sem leite com ovo + maçã					
Jantar 16:00H/16:30H						
	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha					
Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães, biscoitos, bolos, cereais, aveia e farinhas sem traços de leite						
	CMEI	CMEI	CMEI	CMEI	CMEI	ALUNO
<i>OC</i>						
<i>Patrícia dos Santos Alves Garcia</i>						
<i>Leônio Marcius Andrade Júnior Viegas</i>						
<i>Camila Conceição de Carvalho</i>						
<i>Mai Funcional nº 70947-RPS/RHADM/NH02</i>						
<i>Mai Funcional nº 11148-KRS/RHADM/NH02</i>						