

CARDÁPIO CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO MAIO/2023



	SEGUNDA 01/mai	TERÇA 02/mai	QUARTA 03/mai	QUINTA 04/mai	SEXTA 05/mai	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite com maçã + biscoito polvilho salgado	Café com leite + pão +queijo e margarina	Salada de frutas (mamão, maçã e laranja) com azeite	Suco integral de maçã+ bolo de tubá + ponkan	KCAL	656,32	Kcal	KCAL	695,24	Kcal
						CHO	142,35	g	CHO	152,30	g
Almoco 10:30H/11:00H	FERIADO		Arroz, feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de beterraba + pera	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída com legumes (chuchu e cenoura), salada de alface + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de repolho + maçã	PTN	35,92	g	PTN	26,54	g
						LIP	21,35	g	LIP	19,67	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + Pipoca salgada + maçã	Canjica + caqui	Café com leite + biscoito salgado integral + ponkan	Chá com leite + pão + manteiga	CALCIO	296,54	Mg	CALCIO	265,32	Mg
						FERRO	5,62	Mg	FERRO	2,94	Mg
Jantar 16:30H/17:00H		Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + ponkan	Polenta+ frango ao molho+ salada de acelga + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) caqui	Pure de batatas+ carne moída ao molho + salada de cenoura + mamão	VITAMINA A	452,36	Mcg	VITAMINA A	526,32	Mcg
						VITAMINA C	49,65	Mg	VITAMINA C	329,74	Mg
	SEGUNDA 08/mai	TERÇA 09/mai	QUARTA 10/mai	QUINTA 11/mai	SEXTA 12/mai	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão integral + manteiga	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + laranja	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Café com leite + biscoito polvilho + ponkan	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	895,54	Kcal	KCAL	702,34	Kcal
						CHO	136,52	g	CHO	112,35	g
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de couve flor + abacaxi	Arroz, feijão carioca, quibe assado , salada repolho + maçã	Arroz, feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de chuchu com cenoura + mamão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, pure de batatas + salada de tomate	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, abobrinha) + laranja	PTN	38,94	g	PTN	28,62	g
						LIP	26,51	g	LIP	14,36	g
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau de aveia com banana	Café com leite + pão +queijo e margarina	Leite com maçã+Bolo cenoura sem cobertura	Salada de frutas (mamão, maçã e laranja) com azeite	Chá com leite + pão + manteiga	CALCIO	326,97	Mg	CALCIO	153,26	Mg
						FERRO	4,85	Mg	FERRO	3,26	Mg
Jantar 16:30H/17:00H	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +ponkan	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate	Polenta+ frango ao molho+ salada de brócolis + maçã	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + caqui	VITAMINA A	301,20	Mcg	VITAMINA A	346,58	Mcg
						VITAMINA C	70,34	Mg	VITAMINA C	103,65	Mg
	SEGUNDA 15/mai	TERÇA 16/mai	QUARTA 17/mai	QUINTA 18/mai	SEXTA 19/mai	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral com requêijo	Leite com banana + Bolo laranja	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Chá com leite + pão + manteiga	KCAL	845,67	Kcal	KCAL	736,21	Kcal
						CHO	156,32	g	CHO	132,02	g
Almoco 10:30H/11:00H	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + caqui	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de tomate	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura e repolho + mamão	Arroz/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), salada de acelga + pera	Arroz,feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + banana	PTN	28,61	g	PTN	33,25	g
						LIP	23,64	g	LIP	18,95	g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado	Café com leite + pão +queijo e margarina	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + ponkan	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de maçã+ bolo de tubá + mamão	CALCIO	253,67	Mg	CALCIO	204,56	Mg
						FERRO	4,21	Mg	FERRO	3,25	Mg
Jantar 16:30H/17:00H	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha	Pure de batatas+ carne moída ao molho + salada de beterraba + caqui	Risoto de frango (batata, cenoura, milho e ervilha, frango) maçã	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +ponkan	VITAMINA A	629,57	Mcg	VITAMINA A	659,84	Mcg
						VITAMINA C	83,62	Mg	VITAMINA C	245,21	Mg

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7891 C.R.N 8º REGIÃO
Nº 7781

Ligia Mariza Toledo Faria Viscuie
Matr. Funcional nº 11146 C.R.N 8º REGIÃO
Nº 2321

Cunille Consunio de Carvalho
Matr. Funcional nº 7891 C.R.N 8º REGIÃO
Nº 1102

Lidiane Correa Costa Stocella
C.R.N 8º REGIÃO (531) Coordenadora Operacional

Assessoria Nutricional
C.R.N 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Hospitalar

CARDAPIO CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
22/mai		23/mai		24/mai		25/mai		26/mai									
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + laranja	Suco integral de maçã+ bolo de tubá + ponkan	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Chá com leite + biscoito polvilho + mamão	Suco integral de uva, pão hot dog c/ frango desfiado , alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL	982,30	Kcal	9	KCAL	695,32	Kcal	9				
						CHO	120,30	g		CHO	123,56		g				
						PTN	34,26	g		PTN	25,37		g				
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados(chuchu e cenoura) + maçã	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelega + caqui	Arroz, feijão preto, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho + laranja	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de alface com cenoura + ponkan	LIP	29,25	g		LIP	19,56		g				
						CALCIO	263,32	Mg		CALCIO	145,29		Mg				
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	Café com leite + biscoito polvilho + abacaxi	Suco integral de uva, pão hot dog c/ frango desfiado , alface, cenoura ralada + bolo de laranja	FERRO	4,02	Mg		FERRO	1,89		Mg				
						VITAMINA A	2995,20	Mcg		VITAMINA A	3520,13		Mcg				
Jantar 16:30H/17:00H	Polenta, Carne moída ao molho abobrinha refogada +ponkan	Risoto de frango (batata, cenoura, milho e ervilha, frango) maçã	Pure de batatas+ carne moída ao molho + salada de tomate com cebola	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +mamão	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de repolho + pera	VITAMINA C	53,26	Mg		VITAMINA C	49,56		Mg				
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
29/mai		30/mai		31/mai													
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão integral + manteiga	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	Salada de frutas (maçã, mamão e kiwi) com aveia			KCAL	950,26	Kcal		KCAL	725,64	Kcal					
						CHO	152,02	g		CHO	113,62		g				
						PTN	32,65	g		PTN	25,42		g				
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadada com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de chuchu com cenoura + pera	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada beterraba			LIP	31,25	g		LIP	21,30		g				
						CALCIO	265,37	Mg		CALCIO	176,35		Mg				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + ponkan	Leite com banana + Bolo laranja	logurte morango+ biscoito doce integral + banana			FERRO	4,95	Mg		FERRO	3,05		Mg				
						VITAMINA A	3104,25	Mcg		VITAMINA A	3254,09		Mcg				
						VITAMINA C	57,92	Mg		VITAMINA C	45,62		Mg				
Jantar 16:30H/17:00H	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + maçã	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + caqui	Polenta+ frango ao molho+ salada de alface + ponkan														

PSA

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1781

DE

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

DE

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

B.C.C.S.

Lidiane Corrêa Costa Stojella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Mariana Revoltino Gonçalves

CRN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Risorotândia