

## CARDÁPIO BASE CMEI/ CEI 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES - CARDÁPIO MAIO/2023

R. Riosolândia

	SEGUNDA-FEIRA 01/mai	TERÇA-FEIRA 02/mai	QUARTA-FEIRA 03/mai	QUINTA-FEIRA 04/mai	SEXTA-FEIRA 05/mai	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ	NOITE	MANHÃ	NOITE
Desjejum 7:30h/8:00h		Leite + maçã	Chá ervã doce/cidreira + biscoito polvilho + banana	Suco de maçã integral + Salada de frutas (laranja, mamão, maçã)	Mingau de aveia com banana	KCAL 798,52 CHO 113,21	Kcal 9 CHO 91,23	KCAL 798,52 CHO 113,21	Kcal 9 CHO 91,23
Almoço 10:30h/11:00h	FERIADO	Arroz, feijão carioca, Frango (saxsami) ao molho, salada de alface + pêra	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + mamão	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída com legumes (chuchu, cenoura e agridão) + Salada de alface + laranja	Risoto de frango + escarola (batata, cenoura, milho, frango) salada de repolho + maçã	PTN 35,67 LIP 25,21	PTN 9 LIP 11,32	PTN 35,67 LIP 25,21	PTN 9 LIP 11,32
Lanche 14:00h/14:30h		Suco de uva integral+ pancheca colorida de beterraba	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos com couve + caqui	Crema de banana, maçã e leite	Chá ervã doce/cidreira + biscoito polvilho + pêra	CALCIO 279,65 FERRO 3,65	Mg 194,26 Mg 2,63	CALCIO 279,65 FERRO 3,65	Mg 194,26 Mg 2,63
Jantar 14:30h/14:30h		Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + couve+ponkan	Polenta+ frango ao molho+ salada de azeite + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + caqui	Pure de batatas+ carne moída ao molho + escarola + salada de cenoura + mamão	VITAMINA A 4859,64 VITAMINA C 61,32	VITAMINA A 489,67 VITAMINA C 246,35	VITAMINA A 4859,64 VITAMINA C 61,32	Mcg 489,67 Mg 246,35
	SEGUNDA-FEIRA 08/mai	TERÇA-FEIRA 09/mai	QUARTA-FEIRA 10/mai	QUINTA-FEIRA 11/mai	SEXTA-FEIRA 12/mai	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Desjejum 7:30h/8:00h	Suco de uva integral+ pancheca colorida de beterraba	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/couve + laranja	Logurte natural com morango e banana batido	Chá ervã doce/cidreira + biscoito polvilho + ponkan	Pure de abacate com banana	KCAL 761,24 CHO 113,28	Kcal 9 CHO 115,00	KCAL 761,24 CHO 113,28	Kcal 9 CHO 115,00
Almoço 10:30h/11:00h	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + abacaxi	Arroz, Feijão carioca, quibe assado + espinafre, salada repolho + maçã	Arroz, feijão preto, Frango (saxsami) grelhado, salada de azeite + mamão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, pure de batatas + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, brócolis) + laranja	PTN 35,62 LIP 18,94	PTN 27,59 LIP 12,35	PTN 35,62 LIP 18,94	PTN 27,59 LIP 12,35
Lanche 14:00h/14:30h	Mingau de aveia com banana	Leite + mamão	leite + pancheca de banana aveia	Suco de maçã integral + Salada de frutas (laranja, mamão, maçã)	Suco de Maracujá c/ couve + banana com aveia	CALCIO 255,39 FERRO 5,06	Mg 154,39 Mg 2,57	CALCIO 255,39 FERRO 5,06	Mg 154,39 Mg 2,57
Jantar 14:00h/14:30h	Macarrão com carne moída, brócolis refogado + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve+ponkan	Arroz carreteiro + espinafre com cenoura, batata + salada de tomate	Polenta+ frango ao molho+ salada de azeite + maçã	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + couve+caqui	VITAMINA A 2165,37 VITAMINA C 72,35	VITAMINA A 4236,95 VITAMINA C 241,38	VITAMINA A 2165,37 VITAMINA C 72,35	Mcg 4236,95 Mg 241,38
	SEGUNDA-FEIRA 15/mai	TERÇA-FEIRA 16/mai	QUARTA-FEIRA 17/mai	QUINTA-FEIRA 18/mai	SEXTA-FEIRA 19/mai	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Desjejum 7:30h/8:00h	Suco de uva integral+ pancheca colorida de cenoura	Leite + banana	Mingau de aveia com banana	Vitaminas de frutas (banana+abacate) + biscoito de aveia com maçã	Chá ervã doce/cidreira + biscoito polvilho + laranja	KCAL 659,62 CHO 97,62	Kcal 9 CHO 96,35	KCAL 659,62 CHO 97,62	Kcal 9 CHO 96,35
Almoço 10:30h/11:00h	Macarrão com molho de carne moída+escarola, salada de beterraba + caqui	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho + rúcula, Polenta, salada cenoura + mamão	Arroz/feijão carioca, Frango ao molho com legumes + rúcula (abobrinha e cenoura), salada de azeite + pêra	Arroz/feijão preto, Carne bovina ao molho com mandiocca + salada alface +banana	PTN 31,24 LIP 19,92	PTN 29,64 LIP 14,52	PTN 31,24 LIP 19,92	PTN 29,64 LIP 14,52
Lanche 14:00h/14:30h	Leite + mamão	Chá ervã doce/cidreira + biscoito polvilho + laranja	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/couve + ponkan	Logurte natural com morango e banana batido	Suco de maçã integral + Salada de frutas (laranja, mamão, maçã)	CALCIO 162,31 FERRO 4,59	Mg 284,36 Mg 2,98	CALCIO 162,31 FERRO 4,59	Mg 284,36 Mg 2,98
Jantar 14:00h/14:30h	Sopa de frango + mandiocca+ beterraba+ abobrinha + espinafre	Pure de batatas+ carne moída ao molho + escarola + salada de beterraba + caqui	Risoto de Frango (cenoura, batata, milho, ervilha) + rúcula + maçã	Macarrão com carne moída, brócolis refogado + mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve+ponkan	VITAMINA A 3226,51 VITAMINA C 92,35	VITAMINA A 726,35 VITAMINA C 128,54	VITAMINA A 3226,51 VITAMINA C 92,35	Mcg 726,35 Mg 128,54

DJA

CE

B.C.C.S.

Mariana Revolino Gonçalves  
CNA 8.149.20 P  
Nutricionista  
Grupo RiosolândiaPatrícia dos Santos Alves Garcia  
Mat. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO  
Nº 1781Liljan Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO  
Nº 2321Cimile Consonato de Carvalho  
Mat. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO  
Nº 1102Lidiane Correa Costa Stofella  
CEN 8º REGIÃO CEN 8º CONDOMÍNIO  
Operacional





# CARDÁPIO BASE CMEI/ CEI 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES - CARDÁPIO MAIO/2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ		TARDE	
	22/mai	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30h/8:00h	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/couve + laranja	Suco de maçã integral + Salada de frutas (laranja, mamão, maçã)	logurte natural com morango e banana batido	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + mamão	Suco de Maracujá c/ couve + banana com aveia	658,61	9	698,54	9
Almoço 10:30h/11:00h	Arroz, feijão preto, Omelete assado + espinafre, legumes refogados( chuchu c/cenoura) + maçã	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + caqui	Arroz, feijão preto, Frango assado( sobrecoxa), creme de milho + rúcula + laranja	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ couve+banana	Macarrão parafuso + espinafre, frango ao molho desfiado, salada de alface com cenoura + ponkan	PTN 32,36	9	PTN 27,64	9
Lanche 14:00h/14:30h	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + abacaxi	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito de aveia com maçã	Suco de uva integral+ panqueca colorida de cenoura	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/couve + laranja	Creme de manga, banana e aveia	CALCIO 164,62	Mg	CALCIO 296,65	Mg
Jantar 14:00h/14:30h	Polenta, Carne moída ao molho abobrinha refogada + agrião+ponkan	Risoto de Frango (cenoura, batata, milho, ervilha) + rúcula + maçã	Pure de batatas+ carne moída ao molho + escarola + salada de tomate com cebola	Cania (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve+manão	Arroz carreteiro + espinafre com cenoura, batata + salada de tomate + pera	VITAMINA A 3262,02	Mcg	VITAMINA A 753,26	Mcg
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	VITAMINA C 91,26	Mg	VITAMINA C 124,59	Mg
	29/mai	30/mai	31/mai			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30h/8:00h	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + mamão	Suco de uva integral+ panqueca colorida de cenoura	Suco de maçã integral + Salada de frutas (kiwi, mamão, maçã)			KCAL 759,64	Kcal	KCAL 532,32	Kcal
Almoço 10:30h/11:00h	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja+ couve	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + péra	Arroz, feijão preto, Carne ao molho + couve, purê de batatas, salada beterraba			CHO 102,32	g	CHO 91,36	g
Lanche 14:00h/14:30h	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/couve + ponkan	Leite + banana	logurte natural com morango e banana batido			PTN 35,21	g	PTN 24,56	g
Jantar 14:00h/14:30h	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + maçã	Macarrão com carne moída, brócolis refogado + caqui	Polenta+ frango ao molho+ salada de acelga + ponkan			LIP 26,32	g	LIP 12,94	g
						CALCIO 301,29	Mg	CALCIO 103,26	Mg
						FERRO 3,98	Mg	FERRO 2,94	Mg
						VITAMINA A 3125,62	Mcg	VITAMINA A 468,67	Mcg
						VITAMINA C 91,26	Mg	VITAMINA C 69,31	Mg

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO  
Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO  
Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO  
Nº 1102

Lidiane Correia Costa Stofella  
CRN 8ª REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Adriana Nevinho Gonçalves  
CRN 8 14920 P  
Nutricionista  
Grupo Riscotolândia