

CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

SEM OVOS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
						11/12/2023	15/12/2023
Desjejum 7:30H/8:00H					Lente com mamão + pão de queijo vegano	KCAL 532 Kcal	KCAL 444 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHD 98 9 Kcal	CHD 74 9 Kcal
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de maracujá + torta de legumes com aveia sem ovos	PTN 17 9 Kcal	PTN 19 9 Kcal
Jantar 16:00H/16:30H					Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + laranja	LP 8 9 Kcal	LP 8 9 Kcal
						CALCIO 78 4 Kcal	CALCIO 51 4 Kcal
						FERRO 3 4 Kcal	FERRO 4 4 Kcal
						VITAMINA A 422 4 Kcal	VITAMINA A 347 4 Kcal
						VITAMINA C 80 4 Kcal	VITAMINA C 56 4 Kcal
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (mamão e maçã) com aveia	Suco de uva integral+ panqueca de queijo sem ovos	Lente com banana + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + carne desfiada + melancia	Suco de maracujá + pizza de tapioca sem ovos + bolo de banana s/ açúcar sem ovos	KCAL 533 Kcal	KCAL 422 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), creme de milho + rúcula + maçã	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa cenoura + couve + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura) + rúcula + salada de beterraba + ameixa	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de milho de milho de leite, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado + couve + abóbora refogada + melão	CHD 96 9 Kcal	CHD 67 9 Kcal
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral + panqueca de queijo sem ovos	Suco de maçã integral + salada de frutas (melão, mamão e laranja)	Vitamina de frutas banana e morango com aveia	Lente com banana + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + pizza de tapioca sem ovos + bolo de banana s/ açúcar sem ovos	PTN 17 9 Kcal	PTN 11 9 Kcal
Jantar 16:00H/16:30H	Quireira + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião	Macarrão sem ovos com frango + couve flor e brócolis refogados + maçã	Sopa de feijão (batata, mandioca, carne, cenoura) + couve + laranja	Quireira + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de beterraba + ameixa	LP 9 9 Kcal	LP 10 9 Kcal
						CALCIO 56 4 Kcal	CALCIO 61 4 Kcal
						FERRO 4 4 Kcal	FERRO 5 4 Kcal
						VITAMINA A 312 4 Kcal	VITAMINA A 210 4 Kcal
						VITAMINA C 71 4 Kcal	VITAMINA C 47 4 Kcal
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maçã integral+ salada de frutas (melão, mamão e laranja)	Lente com mamão + tapioca de coco	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia sem ovos	Suco de uva integral+ panqueca colorida com couve sem ovos	logunte natural com morango e banana batido	KCAL 525 Kcal	KCAL 464 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barrado, farofa de banana da terra + couve + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão carioca, Carne moída com legumes (chuchu e cenoura) + agrião + salada de alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, Jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho sem ovos, salada azeite + manga	CHD 101 9 Kcal	CHD 83 9 Kcal
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + carne desfiada + melancia	Suco de uva integral + panqueca colorida com couve sem ovos	logunte natural com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	Lente com mamão + pão de queijo vegano	PTN 16 9 Kcal	PTN 15 9 Kcal
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Macarrão sem ovos com carne moída + brócolis e cenoura refogados + laranja	Purê de batatas + frango ao molho + couve refogada + salada de vagem + melancia	Potenta com almeirão ao molho sem ovos + brócolis + salada de beterraba + manga	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã	LP 10 9 Kcal	LP 8 9 Kcal
						CALCIO 79 4 Kcal	CALCIO 86 4 Kcal
						FERRO 4 4 Kcal	FERRO 3 4 Kcal
						VITAMINA A 328 4 Kcal	VITAMINA A 201 4 Kcal
						VITAMINA C 57 4 Kcal	VITAMINA C 38 4 Kcal

Observações:

ALUNO

VITOR DUTRA COUJO

CMEI  
AURORA XAVIER

Patricia dos Santos Alves Garcia

Lúcia Márcia Toledo Faria Vicente

Camille Consolino de Carvalho

Lidiane Correa Costa Saldia  
CRN 2 6183  
Coordenadora Operacional

Anaís Galvão  
CRN 3 11201  
Matrícula de Qualidade Operacional

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

SEM OVOS

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL PAPE	
18/12/2023		19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023	KCAL	521	KCAL	534
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem ovos + melancia	Vitamina de mamão e maçã com aveia	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca sem ovos + maçã			CHO	96	CHO	98
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de aipoia + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + rúcula + salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de aipoia + laranja			PTN	15	PTN	13
Lanche 14:00H/16:30H	Suco de abacaxi natural+ pizza de tapioca sem ovos + laranja picada	Leite com mamão + tapioca de coco	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem ovos + melancia			LIP	9	LIP	10
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne liscas, ervilha) + espinafre + salada de repolho + melão	Sopa de frango + mandiocca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Purê de batata + carne moída ao molho + escarola + salada de vagem c/ cebola			CAICIO	96	CAICIO	63
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	FERRO	3	FERRO	4
25/12/2023		26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023	VITAMINA A	287	VITAMINA A	163
						VITAMINA C	61	VITAMINA C	53
Desjejum 7:30H/8:00H						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE			
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
						CHO	9	CHO	9
						PTN	9	PTN	8
						LIP	9	LIP	9
						CAICIO	9	CAICIO	9
						FERRO	9	FERRO	9
						VITAMINA A	9	VITAMINA A	9
						VITAMINA C	9	VITAMINA C	9

Observações:

CMEI

ALUNO

AURORA XAVIER

VITOR DUTRA COULTO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marchi Toledo Faria Vicente

Ganite Consentino de Carvalho

Isidoro Correa Costa Sistiola

Ana Paula Gbato

Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Coordenação Operacional

Nutricionista Coordenadora Operacional