

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MARIÁ			
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite + pão de queijo	CHO 102	9	CHO 98	9
Almoco 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	PTN 23	9	PTN 21	9
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango + torta de legumes com aveia + banana	LP 6	9	LP 9	9
Jantar 16:00H/16:30H					Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + laranja	FERRO 4	Mg	FERRO 5	Mg
						VITAMINA A 202	Mcg	VITAMINA A 205	Mcg
						VITAMINA C 57	Mg	VITAMINA C 35	Mg
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 6/12/2023	QUARTA 8/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MARIÁ			
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã + biscoito doce integral	Suco maracujá + pão fatiado integral com requeijão + maçã	Café com leite + bolo de laranja + melão	Suco natural de abacaxi + pão com ovo + melancia	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	CHO 123	9	CHO 102	9
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), creme de milho + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura), salada de beterraba + ameixa	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	PTN 24	9	PTN 21	9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral + manteiga	Logure de morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Vitamina de frutas banana e morango + biscoito doce integral	Café com leite + pão de queijo	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	LP 10	9	LP 13	9
Jantar 16:00H/16:30H	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada	Macarrão com frango + couve flor e brócolis refogados + maçã	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + ameixa	CHO 302	Mg	CHO 108	Mg
						FERRO 4	Mg	FERRO 3	Mg
						VITAMINA A 304	Mcg	VITAMINA A 321	Mcg
						VITAMINA C 52	Mg	VITAMINA C 34	Mg
	SEGUNDA 14/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MARIÁ			
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Logure de morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite mamão + Bolo cenoura sem cobertura + melão	Suco de morango + torta de legumes com aveia + maçã	Chá com leite + pão integral + manteiga	Logure morango+ biscoito doce integral + banana	CHO 115	9	CHO 103	9
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Bandedo, farofa de banana da terra + 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), 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, salada acelga + manga	PTN 23	9	PTN 20	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi + pão com ovo + melancia	Café com leite + pão integral + queijo/margarina	Logure morango+ biscoito doce integral + banana	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura + melão	Suco maracujá + pão fatiado integral com requeijão + laranja	LP 11	9	LP 8	9
Jantar 16:00H/16:30H	Canje (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarrão com carne moída + brócolis e cenoura refogados + laranja	Purê de batatas + frango ao molho + salada de vagem + melancia	Poenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + manga	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã	CHO 264	Mcg	CHO 207	Mcg
						FERRO 3	Mg	FERRO 5	Mg
						CALCIO 264	Mg	CALCIO 147	Mg
						VITAMINA A 284	Mcg	VITAMINA A 207	Mcg
						VITAMINA C 94	Mg	VITAMINA C 55	Mg

Observações:

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consolino de Carvalho

Lidiane Correa Costa Saldia

Anastacia Garvão

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Coordenador Operacional

Nutricionista Especialista Operacional

ALUNO

Amado Galvão
CRN 811501
Nutricionista Controlador Operacional