

	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	
<b>Desjejum 7:30H/8:00H</b>	2/10/2023	31/10/2023	4/11/2023	5/11/2023	6/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ
<b>Almoço 10:30H/11:00H</b>	Chá com leite + biscoito salgado integral + melancia	Café com leite + bolo de laranja	Iogurte morango+ biscoito doce integral	Suco integral da maçã+ bolo de fubá + laranja	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁRDE
<b>Lanche 14:00H/14:30H</b>	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quieira + salada beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de acelga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao churrasco, Purê de batatas + salada de cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de brócolis	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	KCAL CHO PTN LIP CALCIÓ FERRO VITAMINA A C
<b>Jantar 16:00H/16:30H</b>	Cajúca + melão	Chá com leite + biscoito salgado integral + maçã	Suco integral de maçã + bolo de fubá + laranja	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão integral + queijo/margarina	CHO PTN LIP CALCIÓ FERRO VITAMINA A C
<b>Desjejum 7:30H/8:00H</b>	Sopa de frango + mandioqua+ beterraba+ abobrinha + laranja	Poletta com almondegas ao molho + salada de beterraba	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + manga	Quieira + carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	Macarrão com frango + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	PTN FERRO VITAMINA A C
<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ</b>	<b>MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁRDE</b>
<b>Desjejum 7:30H/8:00H</b>	9/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	
<b>Almoço 10:30H/11:00H</b>	Suco de abacaxi natural+ pão com ovo + melancia	Café com leite + pão de queijo	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate	KCAL CHO PTN LIP CALCIÓ FERRO VITAMINA A C	KCAL CHO PTN LIP CALCIÓ FERRO VITAMINA A C
<b>Lanche 14:00H/14:30H</b>	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana + salada tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango), salada de pepino + melancia	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate	LIP CHO CALCIÓ FERRO VITAMINA A C	LIP CHO CALCIÓ FERRO VITAMINA A C
<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	
<b>Jantar 16:00H/16:30H</b>	Café com leite + pão de queijo	Suco de abacaxi natural+ pão com ovo + maçã	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate	Poletta+ Carne moída ao molho + salada de acelga+ mamão	KCAL CHO PTN LIP CALCIÓ FERRO VITAMINA A C	KCAL CHO PTN LIP CALCIÓ FERRO VITAMINA A C
<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ</b>	<b>MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁRDE</b>
<b>Desjejum 7:30H/8:00H</b>	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	
<b>Almoço 10:30H/11:00H</b>	Suco maracujá + pão integral com requeijão	Café com leite + pão de queijo	Suco morango + torta de legumes com aveia + laranja	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alface	Leite com maçã + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL CHO PTN LIP CALCIÓ FERRO VITAMINA A C
<b>Lanche 14:00H/14:30H</b>	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, fatia de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxas) + creme de milho + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, lardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	PTN LIP CALCIÓ FERRO VITAMINA A C	PTN LIP CALCIÓ FERRO VITAMINA A C
<b>Jantar 16:00H/16:30H</b>	Chá com leite + pão integral + manteiga	Leite com maçã + Bolo cenoura sem cobertura	Chá com limão, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	Vitamina de abacate + banana + biscoito doce integral	Café com leite + pão de queijo	PTN LIP CALCIÓ FERRO VITAMINA A C
<b>Observações:</b>						
<b>CMEI</b>						<b>ALUNO</b>

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Lígia Correa Coimbra Sodré

Ana Paula Góes

**CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023**

Sociedade Risotolandia

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁRDE
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	28/10/2023	29/10/2023
<b>Desjejum 7:30H/8:00H</b>	Chá com leite + pão faltado manteiga	Café com leite + biscoito polvilho + laranja	logurte de coco + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL 739,25 CHO 112,54 PTN 26,01 LIP 20,45	KCAL 655,22 CHO 96,21 PTN 21,54 LIP 19,58
<b>Almoço 10:30H/11:00H</b>	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada repollo com tomate + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioqua + salada de beterraba + melancia	Macarrão com molho de carne moída + beterraba + melancia	KCAL 739,25 CHO 112,54 PTN 26,01 LIP 20,45	KCAL 655,22 CHO 96,21 PTN 21,54 LIP 19,58
<b>Lanche 14:00H/14:30H</b>	Café com leite + biscoito polvilho salgado + maçã	Suco de maracujá + pão integral com requeijão	Leite com cacau (70%) + pão integral com manteiga	Leite com cacau (70%) + pão integral com manteiga	Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	CALCIO 463,25 FERRO 5,14 VITAMINA A 495,25 VITAMINA C 47,54	Mg 593,25 FERRO 4,95 VITAMINA A 495,25 VITAMINA C 56,25
<b>Jantar 16:00H/16:30H</b>	Arroz carneleteiro (cenoura, batata, carne icas, ervilha) + salada de acelga + melancia	Sopa de frango + mandioqua+ beterraba+ abobrinha + laranja	Quijera + carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Purê de batatas + frango ao molho + salada de tomate	Purê de batatas + frango ao molho + salada de tomate	POTASSIO 407,25 CALCIO 463,25 FERRO 5,14 VITAMINA A 495,25 VITAMINA C 56,25	Mg 407,25 CALCIO 593,25 FERRO 4,95 VITAMINA A 495,25 VITAMINA C 56,25
<b>Desjejum 7:30H/8:00H</b>	Leite com cacau (70%) + pão faltado com manteiga	Café com Leite+ pão com margarina e queijo				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁRDE
<b>Almoço 10:30H/11:00H</b>	Arroz, Feijão preto, Carne moida ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja				KCAL 808,69 CHO 132,98 PTN 23,98 LIP 20,45	KCAL 681,73 CHO 100,54 PTN 26,59 LIP 19,25
<b>Lanche 14:00H/14:30H</b>	Suco morango + torta de legumes com aveia + laranja	Vitamina de maçã e mamão + biscoito doce integral				CALCIO 367,48 FERRO 5,69 VITAMINA A 569,12 VITAMINA C 46,75	Mg 421,58 FERRO 6,25 VITAMINA A 394,25 VITAMINA C 41,25
<b>Jantar 16:00H/16:30H</b>	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moida, ervilha) + salada de abobrinha + melão					
<b>Observações:</b>							
<b>CMEI</b>							
<b>ALUNO</b>							

*DSC*

*Lúcia Márcia Toledo Faria Vicente*

*Camile Consentino de Carvalho*

*Lidiane Corrêa Costa Silveira*

*Amanda Galvão*

*CRN 6303*

*CRN 811501*

*Coordenação Operacional*

*Nutricionista Controller Operacional*

*Patrícia dos Santos Alves Garcia*

*Mat Funcional nº 7893 CRN 8º*

*Mat Funcional nº 11146 CRN 8º*

*REGIÃO Nº2321*

*REGIÃO Nº1102*

*EE*

*Amber*

*CRN 811501*

*Cooperativa Operacional*

*Nutricionista Controller Operacional*