

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS - CARDÁPIO OUTUBRO/2023



SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/citrina + biscoito salgado integral s/ lactose + pão s/ casca	Suco integral de maçã + bolo s/ lactose (exceto laranja)	Leite s/ lactose com morango + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Suco integral de maçã + bolo de lúva s/ lactose + banana	Vitamina de maçã e banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	KCAL 761,06	CHO 121,32	KCAL 719,36	CHO 106,05
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, caldo de feijão caríoca, Carne ao molho + quirena + salada de abobrinha + maçã sem casca	Arroz, caldo de feijão preto, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de azeite + pão s/ casca	Arroz, caldo de feijão caríoca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de cenoura	Arroz, caldo de feijão preto, Omelete assado, cenoura e abobrinha refogadas + maçã sem casca	Arroz colorido (cenoura + chito verde), caldo de feijão caríoca, Peixe ao molho, purê de peixe, salada de azeite	PTN 26,15	9	PTN 25,46	9
Lanche 14:00H/14:30H	Arroz doce com leite s/ lactose + melão	Chá erva doce/citrina + biscoito salgado integral s/ lactose + maçã sem casca	Suco integral de maçã + bolo de lúva s/ lactose + pão s/ casca	Leite s/ lactose com morango + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Suco integral de maçã + pão integral s/ lactose com margarina s/ lactose	LIPI 19,02	9	LIPI 21,48	9
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + manduca + abobrinha + maçã sem casca	Polenta com almondegas ao molho + salada de cenoura	Risoto de frango (cenoura, batata e frango) + rúcula + salada de tomate + maçã sem casca	Quirena + carne moída ao molho + abobrinha refogada + pão sem casca	Macarão com frango + Legumes refogados (cenoura e abobrinha) + maçã sem casca	CALCIO 496,02	Mg 5,16	CALCIO 396,02	Mg 6,86
						VITAMINA A 506,02	Mg 5,16	VITAMINA A 602,15	Mg 5,16
						VITAMINA C 49,05	Mg 5,16	VITAMINA C 59,04	Mg 5,16
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + pão s/ lactose com ovo + pão sem casca	Chá erva doce/citrina + pão de queijo vegano	Suco integral de maçã + pão s/ lactose com margarina s/ lactose + bolo de chocolate s/ lactose			KCAL 760,22	Kcal 720,53	KCAL 720,53	Kcal 720,53
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, caldo de feijão caríoca, Frango (salsami) grelhado, salada de azeite + maçã sem casca	Arroz, caldo de feijão preto, Burreado, farofa de banana + salada de tomate e cebola + pão sem casca	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de abobrinha + melancia			CHO 116,07	9	CHO 105,87	9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/citrina + pão de queijo vegano	Suco integral de maçã + pão s/ lactose com ovo + maçã sem casca	Suco integral de maçã + Pão s/ lactose com margarina s/ lactose + Bolo de chocolate s/ lactose			PTN 26,87	9	PTN 25,46	9
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz, caracolito (cenoura, batata, carne liscas) + salada de chuchu c/ tomate + banana	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Polenta + Carne moída ao molho + salada de azeite + maçã sem casca			LIPI 20,94	9	LIPI 21,69	9
						CALCIO 501,48	Mg 5,68	CALCIO 406,25	Mg 5,68
						FERRO 5,68	Mg 5,68	FERRO 5,02	Mg 5,68
						VITAMINA A 467,58	Mg 5,68	VITAMINA A 462,51	Mg 5,68
						VITAMINA C 56,25	Mg 5,68	VITAMINA C 49,58	Mg 5,68
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + pão integral s/ lactose com margarina s/ lactose	Chá erva doce/citrina + pão de queijo vegano	Suco de morango + tortas de legumes com aveia s/ lactose (s/ milho s/ ervilha) + banana	Suco integral de maçã + pão fatiado s/ lactose com margarina s/ lactose	Leite s/ lactose c/ maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose	KCAL 736,58	Kcal 715,82	KCAL 715,82	Kcal 715,82
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, caldo de feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + maçã sem casca	Arroz, caldo de feijão caríoca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura refogada + maçã sem casca	Arroz, caldo de feijão preto, Ovos mexidos, Abobora refogada + pão sem casca	Arroz colorido (cenoura e chito verde), caldo de feijão caríoca, Quibe assado + salada de azeite + melão	Arroz, caldo de feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, abobrinha e cenoura) + banana	PTN 23,64	9	PTN 25,45	9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/citrina + pão integral s/ lactose com margarina s/ lactose	Leite s/ lactose c/ maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose	Chá erva doce/citrina + pão fatiado s/ lactose com margarina s/ lactose	Vitamina de banana + maçã com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Suco integral de maçã + pão de queijo vegano	LIPI 20,02	9	LIPI 19,58	9
Jantar 16:00H/16:30H	Quirena + Frango ao molho + abobora refogada	Sopa de feijão (batata, mandioca, carne, cenoura) + couve + pão s/ casca	Macarão com carne moída + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + banana	Risoto de frango (cenoura, batata e frango) + rúcula + salada de cenoura + pão sem casca	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de azeite + melão	CALCIO 496,25	Mg 5,16	CALCIO 462,51	Mg 5,16
						FERRO 4,68	Mg 5,16	FERRO 4,62	Mg 5,16
						VITAMINA A 410,54	Mg 5,16	VITAMINA A 506,25	Mg 5,16
						VITAMINA C 51,58	Mg 5,16	VITAMINA C 41,25	Mg 5,16

Observações: dieta, leite s/ lactose + SI lacteos + SI café e chá mate + Frutas e legumes Obesidade + SI Frutas Cítricas + SI grãos + SI milho + SI Fermentativos (repolho, brócolis, couve flor, beterraba e pepino)

CMEI

ALUNO

CEI RAINHA DA PAZ

MIGUEL AUGUSTO B. TEIXEIRA DA SILVA

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Mafra Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Lidiane Gomes Costa Siqueira

Anaila Gallo

Mat. Funcional nº 7803 CMN P/ REGIÃO NT701

Mat. Funcional nº 11146 CMN P/ REGIÃO NT231

Mat. Funcional nº 7894 CMN P/ REGIÃO NT1102

CRS 6693

CRS 11191

