

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

APLV E SEM OVOS

	SEGUNDA 21/10/2023	TERÇA 31/10/2023	QUARTA 4/10/2023	QUINTA 6/10/2023	SEXTA 6/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TADDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovos + melancia	Café com leite vegetal + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	logurte morango vegano + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ leite s/ ovos + laranja	Vitamina de mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	KCAL 720,53 CHO 106,87	KCAL 655,22 CHO 99,21
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quinoa + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de acelga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, frango grelhado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Purê do molho de peixe, salada de aipoce	PTN 26,46 LP 21,89	PTN 21,54 LP 19,58
Lanche 14:00H/14:30H	Canjica com leite vegetal + melão	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovos + maçã	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite s/ ovos + laranja	logurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + margarina	CALCIO 406,25 FERRO 5,02	CALCIO 500,25 FERRO 4,95
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + laranja	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + manga	Quinoa + carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	Macarrão s/ ovos com frango + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	VITAMINA A 462,51 VITAMINA C 49,95	VITAMINA A 495,25 VITAMINA C 50,25
	SEGUNDA 9/10/2023	TERÇA 10/10/2023	QUARTA 11/10/2023	QUINTA 12/10/2023	SEXTA 13/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TADDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + melancia	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ ovos c/ tomate, aipoce + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite s/ ovos	FERIADO	RECESSO	KCAL 720,56 CHO 115,46	KCAL 720,55 CHO 105,87
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia			CALCIO 466,25 FERRO 4,68	CALCIO 406,25 FERRO 5,02
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + maçã	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ ovos c/ tomate, aipoce + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite s/ ovos			VITAMINA A 410,54 VITAMINA C 51,58	VITAMINA A 462,51 VITAMINA C 49,58
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz, carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de chuchu c/ tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Polenta+ Carne moída ao molho + salada de acelga+ mamão			VITAMINA A 410,54 VITAMINA C 51,58	VITAMINA A 462,51 VITAMINA C 49,58
	SEGUNDA 16/10/2023	TERÇA 17/10/2023	QUARTA 18/10/2023	QUINTA 19/10/2023	SEXTA 20/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TADDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de morango + torta de legumes com aipoce s/ leite s/ ovos + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ ovos c/ creme vegetal, tomate, aipoce	Leite vegetal com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite s/ ovos	KCAL 720,58 CHO 115,46	KCAL 720,25 CHO 112,54
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + maçã	Arroz, Feijão preto, frango grelhado, Abóbora refogada + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado s/ ovos + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	PTN 23,84 LP 20,02	PTN 26,01 LP 20,46
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Leite vegetal com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite s/ ovos	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal + tomate+ aipoce	Vitamina de abacate + banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	CALCIO 496,25 FERRO 4,68	CALCIO 463,25 FERRO 5,14
Jantar 16:00H/16:30H	Quinoa + frango ao molho + abóbora refogada	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Macarrão s/ ovos com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de cenoura + melancia	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de beterraba + manga	VITAMINA A 410,54 VITAMINA C 51,58	VITAMINA A 466,25 VITAMINA C 47,54
Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.							

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

APLV E SEM OVOS

	SEGUNDA 23/10/2023	TERÇA 24/10/2023	QUARTA 25/10/2023	QUINTA 26/10/2023	SEXTA 27/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, POR DIA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, POR DIA
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão fritoado s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite s/ ovos + laranja	Logure de coco vegano + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Suco de Maracujá + Pão fritoado s/ leite s/ ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	KCAL 729,46 Kcal 1130,4 CHO 9	KCAL 642,15 Kcal 55,46 CHO 9
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Arroz colirido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pito do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarrão s/ ovos com molho de carne moída + salada de couve flor + maçã	PTN 24,12 LP 18,42 g 9	PTN 19,42 LP 18,76 g 9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + biscoito polvilho salgado s/ leite s/ ovos + ponkan	Suco de maracujá + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Leite vegetal com cacau (70%) + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Logure de coco vegano + Salada de frutas (mamão, melão, morango) com aveia	Suco de Maracujá + Pão fritoado s/ leite s/ ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	CALCIO 426,12 Mg 3,68 Mg 4,38	CALCIO 453,15 Mg 4,38 Mg 4,38
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de aceija + melancia	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + laranja	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Purê de batatas s/ leite + frango ao molho + salada de tomate	Potenta + frango ao molho + salada de aceija + melão	VITAMINA A 406,75 VITAMINA C 32,61 Mg 50,46	VITAMINA A 432,16 VITAMINA C 50,46 Mg 50,46
	SEGUNDA 30/10/2023	TERÇA 31/10/2023	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, POR DIA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, POR DIA
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (70%) + pão fritoado s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Café com Leite vegetal + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal				KCAL 660,13 Kcal 125,64 g 9	KCAL 701,43 Kcal 98,46 g 9
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, potenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja				PTN 21,46 LP 19,42 g 9	PTN 25,13 LP 18,43 g 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite s/ ovos + laranja	Vitamina de maçã e mamão com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos				CALCIO 403,15 Mg 4,53 Mg 5,46	CALCIO 420,12 Mg 5,46 Mg 5,46
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de abobrinha + melão				VITAMINA A 506,74 Mg 4,56 Mg 4,56	VITAMINA A 406,13 Mg 4,56 Mg 4,56

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

CMEI

ALUNO

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

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

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

Liliana Correa Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Garvo
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenar Operacional