

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

APV E FRUTOS DO MAR

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÉTIMA	
27/10/2023		31/10/2023		4/11/2023		6/11/2023		8/11/2023		13/11/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + melancia	Café com leite vegetal + bolo de laranja s/ leite	Café com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite + banana	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ leite + laranja	Vitamina de mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface
Almooço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quirena + salada beerraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de acelga + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface
Lanche 14:00H/14:30H	Canjica com leite vegetal + melão	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + maçã	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite + laranja	Logure de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite + banana	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + margarina	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + margarina	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + margarina	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + margarina	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + margarina	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + margarina	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + margarina
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca+ beerraba+ abobrinha + laranja	Polenta com almondegas ao molho + salada de beerraba	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + manga	Quirena + carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	Macarrão com frango + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	Macarrão com frango + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	Macarrão com frango + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	Macarrão com frango + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	Macarrão com frango + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	Macarrão com frango + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	Macarrão com frango + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÉTIMA	
6/11/2023		10/11/2023		11/11/2023		12/11/2023		13/11/2023		14/11/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite com ovo + melancia	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite
Almooço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassan) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana + salada tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite com ovo + maçã	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite
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	Polenta+ Carne moída ao molho + salada de acelga+ mamão	Polenta+ Carne moída ao molho + salada de acelga+ mamão	Polenta+ Carne moída ao molho + salada de acelga+ mamão	Polenta+ Carne moída ao molho + salada de acelga+ mamão	Polenta+ Carne moída ao molho + salada de acelga+ mamão	Polenta+ Carne moída ao molho + salada de acelga+ mamão	Polenta+ Carne moída ao molho + salada de acelga+ mamão	Polenta+ Carne moída ao molho + salada de acelga+ mamão
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÉTIMA	
16/11/2023		17/11/2023		18/11/2023		19/11/2023		20/11/2023		21/11/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão integral s/ leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite + laranja	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite + laranja	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite + laranja	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite + laranja	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite + laranja	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite + laranja	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite + laranja	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite + laranja	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite + laranja
Almooço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + maçã	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	Leite vegetal com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + tomate+ alface	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + tomate+ alface	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + tomate+ alface	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + tomate+ alface	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + tomate+ alface	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + tomate+ alface	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + tomate+ alface	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + tomate+ alface	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + tomate+ alface
Jantar 16:00H/16:30H	Quirena + frango ao molho + abóbora refogada	Sopa de feijão (batata, mandiquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana
Observação: somente adicionalar leite vegetal quando descrito no cardápio.											

CMEI

MAÍDA LARA

ALUNO

LEONARDO PEDRO RODRIGUES

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Ediane Garcia Costa Suelia
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11901
Nutricionista Consultoria Operacional

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

APLV E FRUTOS DO MAR



	SEGUNDA 23/10/2023	TERÇA 24/10/2023	QUARTA 25/10/2023	QUINTA 26/10/2023	SEXTA 27/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão fritoado s/ leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite + laranja	Logurte 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	Suco de Maracujá + Pão fritoado s/ leite c/ frango destinado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite	KCAL 719,36 CHO 100,69 PTN 26,46 LP 21,48	KCAL 655,22 CHO 90,21 PTN 21,54 LP 19,58
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão cariooca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Arroz colorido, Feijão cariooca, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarão com molho de carne moída + salada de couve flor + maçã	CHO 366,62 Mg 6,66 LP 21,48	CALCO 503,25 Mg 4,95 LP 19,58
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + biscoito polvilho salgado s/ leite + maçã	Suco de maracujá + pão integral s/ leite com creme vegetal	Leite vegetal com cacau (70%) + pão integral s/ leite com creme vegetal	Logurte de coco vegano + Salada de frutas (mamão, melão, morango) com aveia	Suco de Maracujá + Pão fritoado s/ leite c/ frango destinado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite	CHO 6,66 Mg 6,66 LP 21,48	CALCO 503,25 Mg 4,95 LP 19,58
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de acelga + 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	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + melão	VITAMINA A 622,15 Mg 59,84 VITAMINA C 59,84	VITAMINA A 495,25 Mg 56,25 VITAMINA C 56,25
SEGUNDA 30/10/2023						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA	
TERÇA 31/10/2023						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (70%) + pão fritoado s/ leite com creme vegetal	Café com Leite vegetal + pão s/ leite com creme vegetal				KCAL 608,69 CHO 132,35 PTN 23,16 LP 20,46	KCAL 681,73 CHO 160,54 PTN 26,58 LP 19,25
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão cariooca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja				CALCO 387,48 Mg 5,69 VITAMINA A 569,12 VITAMINA C 45,25	CALCO 421,58 Mg 6,25 VITAMINA A 394,25 VITAMINA C 41,25
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + lora de legumes com aveia s/ leite + laranja	Vitamina de maçã e mamão com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite					
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de abobrinha + melão					

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

CMEI

NADIA IARA

ALUNO

LEONARDO PEDROSO RODRIGUES

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria Toledo Faria Vicente

Camille Consolino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Lidiane Correa Costa Saldanha
CRN 3 6303
Coordenação OperacionalAmanda Galvão
CRN 3 11501
Praticionista Sanitária Operacional