

## CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

## CONSTIPAÇÃO PSICOGÊNICA

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
21/10/2023		31/10/2023	4/10/2023	6/10/2023	6/10/2023	743,81 Kcal		711,68 Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + rizota de tapioca c/ queijo vegano + melancia	Vitamina de maçã e mamão com aveia com Leite Nan Confort 3	Leite Nan Confort 3 com morango e banana batido	Mingau de aveia com banana com Leite Nan Confort 3	Leite Nan Confort 3 com mamão + panqueca de banana com aveia s/ leite	CHO	113,74 g	CHO	105,46 g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão caroca, Carne ao molho + quireira + couve + salada beletraba + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + rúcula + salada de azeitona + laranja	Arroz integral, Feijão caroca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado + espinafre + cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido integral, Feijão caroca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	PTN	25,94 g	PTN	24,34 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral + salada de frutas (maçã, manga e kiwi)	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) s/ leite	Leite Nan Confort 3 com mamão + panqueca de banana com aveia s/ leite	Leite Nan Confort 3 com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	LP	18,62 g	LP	18,20 g
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca+ beletraba+ abobrinha + espinafre + laranja	Polenta com almeirão ao molho + brócolis + salada de beletraba	Risoto de frango com arroz integral (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + manga	Quireira + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião + melancia	Macarão integral com frango + legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	CALCO	42,15 Mg	CALCO	40,73 Mg
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	VITAMINA A 503,87 Mg		VITAMINA A 571,25 Mg	
9/10/2023		10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	VITAMINA C 49,55 Mg		VITAMINA C 49,51 Mg	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melancia	Leite Nan Confort 3 com morango + pão de queijo vegano	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana s/ açúcar s/ leite + maçã	FÉRIADO	RECESSO	KCAL	751,48 Kcal	KCAL	710,38 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão caroca, Frango (salsinha) grelhado, salada de azeitona + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana + couve + salada tomate e cebola + laranja	Risoto de frango com arroz integral (batata, cenoura, frango) + escarola + salada de pepino + melancia			CHO	110,24 g	CHO	106,47 g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite Nan Confort 3 com morango + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + maçã	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana s/ açúcar s/ leite + laranja			PTN	24,51 g	PTN	23,87 g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro com arroz integral (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de chuchu c/ tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + melancia	Polenta+ Carne moída ao molho + salada de azeitona + mamão			LP	18,16 g	LP	20,46 g
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	CALCO 485,17 Mg		CALCO 400,58 Mg	
16/10/2023		17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	FERRO 4,82 Mg		FERRO 5,12 Mg	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscito polvilho s/ leite + maçã	Leite Nan Confort 3 com mamão + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + torta de legumes c/ aveia s/ leite	Suco de uva integral + salada de frutas (mamão, melão, morango)	Creme de manga, banana e aveia	VITAMINA A 485,13 Mg	VITAMINA A 498,17 Mg	VITAMINA C 55,05 Mg	VITAMINA C 45,02 Mg
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão caroca, Carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz integral, Feijão caroca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + rúcula + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos + couve + abóbora refogada + mamão	Arroz colorido integral, Feijão caroca, Quibe assado + espinafre + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	PTN	21,46 g	PTN	22,54 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral + panqueca de queijo vegano s/ leite	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca c/ queijo vegano + melancia	Leite Nan Confort 3 com maçã + tapioca de coco com Leite Nan Confort 3	Vitamina de banana e abacate com aveia com Leite Nan Confort 3	Leite Nan Confort 3 com mamão + pão de queijo vegano	CHO	111,28 g	CHO	105,46 g
Jantar 16:00H/16:30H	Quireira + frango ao molho + abóbora refogada + agrião	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Macarrão integral com carne moída + legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana	Risoto de frango com arroz integral (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de cenoura + melancia	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de beletraba + manga	CHO	111,28 g	CHO	105,46 g
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
KCAL		KCAL		KCAL		KCAL		KCAL	
755,86 Kcal		755,86 Kcal		755,86 Kcal		755,86 Kcal		755,86 Kcal	
CHO		CHO		CHO		CHO		CHO	
111,28 g		111,28 g		111,28 g		111,28 g		111,28 g	
PTN		PTN		PTN		PTN		PTN	
21,46 g		21,46 g		21,46 g		21,46 g		21,46 g	
LP		LP		LP		LP		LP	
18,20 g		18,20 g		18,20 g		18,20 g		18,20 g	
CALCO		CALCO		CALCO		CALCO		CALCO	
457,16 Mg		457,16 Mg		457,16 Mg		457,16 Mg		457,16 Mg	
FERRO		FERRO		FERRO		FERRO		FERRO	
4,05 Mg		4,05 Mg		4,05 Mg		4,05 Mg		4,05 Mg	
VITAMINA A		VITAMINA A		VITAMINA A		VITAMINA A		VITAMINA A	
411,57 Mg		411,57 Mg		411,57 Mg		411,57 Mg		411,57 Mg	
VITAMINA C		VITAMINA C		VITAMINA C		VITAMINA C		VITAMINA C	
50,14 Mg		50,14 Mg		50,14 Mg		50,14 Mg		50,14 Mg	

ALUNO

DOMINICK SILVA ALVES

CMEI

PERSEVERANÇA

OBSERVAÇÕES:

Fibras, Nan Confort 3 e Sem leite e derivados

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Liliane Gervasio Costa Sistiola  
CRN 8 6303  
Coordenadora OperacionalAmanda Galvão  
CRN 8 11391  
Monitoradora Operacional

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102



## CONSTIPAÇÃO PSICOGÊNICA

	SEGUNDA 23/10/2023	TERÇA 24/10/2023	QUARTA 25/10/2023	QUINTA 26/10/2023	SEXTA 27/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANHA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL YABOE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida (cenoura) s/ leite	Leite Nan Confort 3 com mamão + tapioca de coco com Leite Nan Confort 3	Suco de uva integral + salada de frutas (maçã, manga, kiwi)	Vitamina de banana e abacate com aveia com Leite Nan Confort 3	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia s/ leite	KCAL 738,25 Kcal CHO 112,54 g PTN 26,01 g LP 20,45 g CALCIO 453,25 Mg FENIO 5,14 Mg	KCAL 655,22 Kcal CHO 98,21 g PTN 21,54 g LP 19,55 g CALCIO 500,25 Mg FENIO 4,95 Mg
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + escarola + salada de repolho c/ tomate + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Prão do molho de peixe, salada alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de couve flor + maçã		
Lanche 14:00H/14:30H	Chá ervas doces/cidreira + biscoito polvilho s/ leite+ maçã	Creme de manga, banana e aveia	Leite Nan Confort 3 com morango e banana batido	Suco de uva integral + salada de frutas (mamão, melão, morango)	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia s/ leite		
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro com arroz integral (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de acelga + melancia	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + laranja	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião + maçã	Purê de batatas s/ leite + frango ao molho + couve refogada + salada de tomate	Potencia + frango ao molho + salada de acelga + melão	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANHA KCAL 799,52 Kcal CHO 121,04 g PTN 20,47 g LP 19,26 g CALCIO 409,81 Mg FENIO 4,95 Mg	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL YABOE KCAL 664,29 Kcal CHO 98,14 g PTN 24,18 g LP 18,89 g CALCIO 412,06 Mg FENIO 5,94 Mg
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo vegano s/ leite	Leite Nan Confort 3 com morango e banana batido					
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + rúcula + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja					
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de banana e morango com aveia com Leite Nan Confort 3	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia s/ leite					
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + maçã	Risoto de carne com arroz integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de abobrinha + melão					

Observações: Fibras, Nan Confort 3 e Sem leite e derivados

CMEI

PERSEVERANÇA

ALUNO

DOMINICK SILVA ALVES

  
 Patrícia dos Santos Alves Garcia

  
 Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

  
 Camille Consentino de Carvalho

  
 Tatiana Correa Costa Siqueira  
 CRN 8 6303  
 Coordenação Operacional

  
 Amanda Galvão  
 CRN 8 11501  
 Manutenção Sanitária Operacional

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102