

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

SEM OVOS

	TERÇA			QUINTA			SEXTA		
	21/10/2023	3/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023	13/10/2023	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca + melancia	Vitamina de maçã e mamão com avela	Logurte natural com morango e banana batido	Mingau de avela com banana	Lente com mamão + panqueca de banana com avela s/ ovos				
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quiteria + couve + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + rúcula + salada de azeite + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Frango grelhado + espinafre + cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pião do molho de peixe, salada de alface				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco Maçã integral + salada de frutas (maçã, manga e kiwi)	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) s/ ovos	Lente com mamão + panqueca de banana com avela s/ ovos	Logurte natural com morango e banana batido	Purê de abacate com banana				
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Potencia com almôndegas ao molho s/ ovos + brócolis + salada de beterraba	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + manga	Quiteria + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agnô + melancia	Macarrão s/ ovos com frango + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã				
	SEGUNDA 9/10/2023	TERÇA 10/10/2023	QUARTA 11/10/2023	QUINTA 12/10/2023	SEXTA 13/10/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ carne desfiada + melancia	Lente com morango + pão de queijo vegano	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana s/ açúcar s/ ovos + maçã						
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (saassan) grelhado, salada de azeite + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana + couve + salada de tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + escarola + salada de pepino + melancia	FERIADO	RECESSO				
Lanche 14:00H/14:30H	Lente com morango + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + carne desfiada + maçã	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana s/ açúcar s/ ovos + laranja						
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de chuchu c/ tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + melancia	Potencia + Carne moída ao molho + salada de azeite + mamão						
	SEGUNDA 16/10/2023	TERÇA 17/10/2023	QUARTA 18/10/2023	QUINTA 19/10/2023	SEXTA 20/10/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ ovos + maçã	Lente com mamão + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + pizza de tapioca + maçã	Suco Maçã integral + salada de frutas (mamão, melão, morango)	Creme de manga, banana e avela				
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + rúcula + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango grelhado + couve + abóbora refogada + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado s/ ovos + espinafre + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco uva integral + panqueca de queijo s/ ovos	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca + melancia	Lente com maçã + tapioca de coco	Vitamina de banana e abacate com avela	Lente com mamão + pão de queijo vegano				
Jantar 16:00H/16:30H	Quiteria + frango ao molho + abóbora refogada + agnô	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 + carne moída ao molho + salada de beterraba + manga				

Observações:

ALUNO

VITOR DUTRA COUTO

CMEI

AURORA XAVIER


 Patricia 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


 Lidiane Correa Costa Siqueira
 CRN 8 6103
 Coordenação Operacional


 Amanda Garcia
 CRN 8 11501
 Nutricionista Controladora Operacional

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 MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida (cenoura) s/ ovos	Leite com mamão + tapioca de coco	Suco Maçã integral + salada de frutas (maçã, manga, kiwi)	Vitamina de banana e abacate com aveia	Suco de maracujá + pizza de tapioca + banana	KCAL 712,48 Kcal CHO 110,25 9 PTN 25,64 9 LIP 19,85 9	KCAL 620,14 Kcal CHO 102,45 9 PTN 20,14 9 LIP 19,02 9
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, Pirão do molho de peixe, salada alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarrão s/ ovos com molho de carne moída + escarola + salada de couve flor + maçã	CALCIO 496,25 Mg FERRIO 5,98 Mg VITAMINA A 540,15 Mcg VITAMINA C 60,15 Mg	CALCIO 506,14 Mg FERRIO 4,98 Mg VITAMINA A 506,14 Mcg VITAMINA C 72,04 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ ovos + maçã	Creme de manga, banana e aveia	logurite natural com morango e banana batido	Suco Maçã integral + salada de frutas (mamão, melão, morango)	Suco de maracujá + pizza de tapioca + banana		
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de acelga + melancia	Sopa de frango + mandiocas+ beterraba+ abobrinha + espinafre + laranja	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião + maçã	Purê de batatas + frango ao molho + couve refogada + salada de tomate	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + melão		
SEGUNDA 30/10/2023							
TERÇA 31/10/2023							
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo s/ ovos	logurite natural com morango e banana batido				KCAL 769,05 Kcal CHO 125,46 9 PTN 23,56 9 LIP 18,45 9	KCAL 697,48 Kcal CHO 111,25 9 PTN 20,14 9 LIP 18,05 9
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + rúcula + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja				CALCIO 496,25 Mg FERRIO 5,67 Mg VITAMINA A 396,05 Mcg VITAMINA C 51,48 Mg	CALCIO 463,25 Mg FERRIO 7,51 Mg VITAMINA A 497,62 Mcg VITAMINA C 59,64 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de banana e morango com aveia	Suco de maracujá + pizza de tapioca + maçã					
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de abobrinha + melão					

Observações:

CMEI

AURORA XAVIER

ALUNO

VITOR DUTRA COUTO

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

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

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

Liliana Carras Costa Bôchia
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11301
Nutricionista Consultoria Operacional