

CMEI	ALUNO
	

ALUNO

América Galvão
CEN 811501
Nutricionista Controlada Optimalista



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



	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)	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 + torta de legumes com aveia	KCAL 745,77 Kcal CHO 115,21 g PTN 26,21 g LIP 20,01 g	KCAL 648,02 Kcal CHO 101,69 g PTN 22,02 g LIP 17,02 g
Almoço 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	Macarão com molho de carne moída + escarola + salada de couve flor + maçã	PTN 26,21 g LIP 20,01 g	PTN 22,02 g LIP 17,02 g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá enxa doce/cidreira + biscoito polvilho + maçã	Creme de manga, banana e aveia	Iogurte natural com morango e banana batido	Suco Maçã integral + salada de frutas (mamão, melão, morango)	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia	CALCIO 506,02 Mg FERRO 6,02 Mg	CALCIO 408,25 Mg FERRO 5,98 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (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 + frango ao molho + couve refogada + salada de tomate	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + melão	VITAMINA A 564,25 Mcg VITAMINA C 59,25 Mg	VITAMINA A 605,25 Mcg VITAMINA C 75,02 Mg
	SEGUNDA 30/10/2023	TERÇA 31/10/2023	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo	Iogurte natural com morango e banana batido				KCAL 801,17 Kcal CHO 131,84 g PTN 25,14 g LIP 19,25 g	KCAL 687,30 Kcal CHO 110,25 g PTN 22,02 g LIP 17,59 g
Almoço 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				CALCIO 512,47 Mg FERRO 6,84 Mg	CALCIO 462,58 Mg FERRO 7,01 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de banana e morango com aveia	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia				VITAMINA A 409,25 Mcg VITAMINA C 61,48 Mg	VITAMINA A 509,25 Mcg VITAMINA C 64,25 Mg
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

ALUNO

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

Lilianne Correa Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional