

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

APLV SEM SOJA

	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 TÁBOE	
						KCAL	CHO	KCAL	CHO
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca c/ queijo vegetal + melancia	Vitamina de maçã e mamão com leite vegetal e aveia s/ soja	iogurte vegano s/ soja com morango e banana batido	Mingau de aveia s/ soja com banana e leite vegetal	Leite vegetal com mamão + panela de banana com aveia s/ leite s/ soja	652,32	100,24	601,14	102,03
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + purê de batata s/ leite + couve + salada beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + rúcula + salada de acelga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + espinafre + cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, abobrinha e cenoura refogada, salada de alface	25,16	17,54	22,02	15,14
Lanche 14:00H/14:30H	Suco Macã integral + salada de frutas (maçã, manga e kiwi)	Suco de uva integral + panela colorida (couve) s/ leite s/ soja	Leite vegetal com mamão + panela de banana com aveia s/ leite s/ soja	Logurite vegano s/ soja com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	501,46	5,87	463,15	5,07
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Macarrão s/ soja com almeirão ao molho + brócolis + salada de beterraba	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + manga	Batata refogada + carne moída ao molho + abobrinha refogada + aglio + melancia	Macarrão s/ soja com frango + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	460,25	50,46	465,02	48,06
	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 TÁBOE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melancia	Leite vegetal com morango + pão de queijo vegano s/ soja	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana s/ açúcar s/ leite s/ soja + maçã			751,25	116,23	601,23	97,25
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, mandioca refogada + banana da terra cozida + couve + salada tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + escarola + salada de pepino + melancia	FÉRIADO		PTN	23,16	PTN	21,54
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com morango + pão de queijo vegano s/ soja	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + maçã	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana s/ açúcar s/ leite s/ soja + laranja			LIPI	16,25	LIPI	10,25
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	Purê de batata s/ leite + Carne moída ao molho + salada de acelga + mamão			CALCIO	399,00	CALCIO	402,15
	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 TÁBOE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ leite s/ soja + maçã	Leite vegetal com mamão + pão de queijo vegano s/ soja	Suco de maracujá + torta de legumes c/ aveia s/ leite s/ soja	Suco Macã integral + salada de frutas (mamão, melão, morango)	Crema de manga, banana e aveia s/ soja	651,47	102,15	554,87	95,63
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, mandioca refogada + couve + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + rúcula + maçã	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + couve + abóbora refogada + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Carne moída refogada + espinafre + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	PTN	22,08	PTN	18,25
Lanche 14:00H/14:30H	Suco uva integral + panela de queijo vegetal s/ soja	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca c/ queijo vegetal + melancia	Leite vegetal com maçã + tapioca de coco c/ leite vegetal	Vitamina de banana e abacate com leite vegetal e aveia s/ soja	Leite vegetal com mamão + pão de queijo vegano s/ soja	CALCIO	415,05	CALCIO	403,25
Jantar 16:00H/16:30H	Batata refogada + frango ao molho + abóbora refogada + aglio	Sopa de feijão (batata, mandiquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Macarrão s/ soja 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	FERRO	4,59	FERRO	5,58
						PTN	17,46	PTN	10,45
						LIPI	17,46	LIPI	10,45
						CALCIO	415,05	CALCIO	403,25
						FERRO	4,59	FERRO	5,58
						VITAMINA A	420,16	VITAMINA A	423,02
						VITAMINA C	50,25	VITAMINA C	62,47

Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Não utilizar leite de soja.

ALUNO

CMEI

LUCAS REIS GONÇALVES

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Lidiane Curcio Costa Baruffi
Coordenadora Operacional

Amanda Góes
CRN 8 1190
Nutricionista Sanitária Operacional

APLV SEM SOJA

		SEGUNDA 23/10/2023		TERÇA 24/10/2023		QUARTA 25/10/2023		QUINTA 26/10/2023		SEXTA 27/10/2023		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TADDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida (cenoura) s/ leite s/ soja	Leite vegetal com mamão + lúpula de coco c/ leite vegetal	Suco Maçã integral + salada de frutas (maçã, manga, kiwi)	Vitamina de banana e abacate com leite vegetal e aveia s/ soja	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia s/ leite s/ soja	KCAL	712,46	KCAL	620,14	Kcal					
						CHO	110,25	CHO	102,45	g	g				
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, chuchu c/ cenoura refogados, salada alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarrão s/ soja com molho de carne moída + escarola + salada de couve flor + maçã	PTN	25,64	PTN	20,14	g	g				
						LIP	19,85	LIP	18,02	g	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ leite s/ soja + maçã	Creme de manga, banana e aveia s/ soja	logurte vegano s/ soja com morango e banana batido	Suco Maçã integral + salada de frutas (mamão, melão, morango)	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia s/ leite s/ soja	CALCIO	486,25	CALCIO	506,14	Mg	Mg				
						FERRO	5,98	FERRO	4,98	Mg	Mg				
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de azeite + melancia	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + laranja	Macarrão s/ soja + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião + maçã	Purê de batatas s/ leite + frango ao molho + couve refogada + salada de tomate	Batata refogada + frango ao molho + salada de azeite + melão	VITAMINA A	540,15	VITAMINA A	500,14	Mg	Mg				
						VITAMINA C	60,15	VITAMINA C	72,04	Mg	Mg				
	SEGUNDA 30/10/2023	TERÇA 31/10/2023	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TADDE							
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo vegetal s/ soja	logurte vegano s/ soja com morango e banana batido				KCAL	789,85	KCAL	667,46	Kcal					
						CHO	125,46	CHO	111,25	g	g				
						PTN	23,56	PTN	20,14	g	g				
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + rúcula + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + laranja				LIP	18,45	LIP	18,05	g	g				
						CALCIO	486,25	CALCIO	463,25	Mg	Mg				
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de banana e morango com leite vegetal e aveia s/ soja	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia s/ leite s/ soja				FERRO	5,87	FERRO	7,51	Mg	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				VITAMINA A	398,05	VITAMINA A	497,62	Mcg	Mcg				
						VITAMINA C	51,48	VITAMINA C	59,64	Mg	Mg				

Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Não utilizar leite de soja.

CMEI

ALUNO

ANITA CANALE RABY

LUCAS REIS GONÇALVES

-DR

-DR

-DR

-DR

-DR

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camille Consolino de Carvalho

Edilaine Correa Costa Simões
CRN 3 6301
Coordenação Operacional

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº221

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Ananda Galvão
CRN 8 1191
Nutricionista Coordenadora Operacional

Nº 1781