CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO MARÇO/2025

Grupo Risotolândia

SEM OVOS

	SEGUNDA 3/3/2025	TERÇA 4/3/2025	QUARTA 5/3/2025	QUINTA 6/3/2025	SEXTA 7/3/2025
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Suco de maçã integral + Salada de frutas (kiwi, maçã e mamão)	Leite com polpa de morango + panqueca de banana com aveia sem ovo
Almoço 10:30H/11:00H				Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + rúcula + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão preto + carne moida ao molho + salada acelga + melancia
Lanche 14:00H/14:30H				Suco de polpa de morango + panqueca com frango desfiado ao molho sem ovo + maçã	Suco de maçã integral + Salada de frutas (kiwi, maçã e mamão)
Jantar 16:00H/16:30H				Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de alface + melancia	Polenta + Frango ao molho + salada de repolho + mamão

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	607	Kcal	KCAL	490	Kcal
CHO	91	g	CHO	76	g
PTN	31	g	PTN	22	g
LIP	13	g	LIP	12	g
CALCIO	185	Mg	CALCIO	233	Mg
FERRO	4	Mg	FERRO	2	Mg
VITAMINA A	223	Mcg	VITAMINA A	258	Mcg
VITAMINA C	38	Mg	VITAMINA C	57	Mg

	SEGUNDA 10/3/2025	TERÇA 11/3/2025	QUARTA 12/3/2025	QUINTA 13/3/2025	SEXTA 14/3/2025
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho sem ovo + laranja picada	Suco de abacaxi natural + panqueca sem ovo de frango desfiado ao molho + maçã	Leite com polpa de morango + pão de queijo com polvilho vegano	Leite com banana e aveia + manga picada	PLANEJAMENTO
Almoço 10:30H/11:00H	Macarrão parafuso sem ovo + Frango ao molho desfiado + espinafre + salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + rúcula + salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango grelhado + espinafre + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Carne moida ao molho + espinafre + salada repolho + pêra	
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com banana e aveia + manga picada	Leite com polpa de morango + panqueca de banana com aveia sem ovo	Suco de maçã integral + Salada de frutas (uva, laranja, mamão)	Leite com polpa de morango + pão de queijo vegano	
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + melão	Risoto de frango (cenoura, batata ,milho, frango) + rúcula + salada de pepino com tomate + maçã	Polenta com Carne moida ao molho + brócolis + salada de beterraba	Purê de batatas + Frango ao molho + couve refogada + salada de alface + abacaxi	

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	512	Kcal	KCAL	351	Kcal
CHO	84	g	CHO	55	g
PTN	27	g	PTN	8	g
LIP	9	g	LIP	16	g
CALCIO	201	Mg	CALCIO	110	Mg
FERRO	4	Mg	FERRO	2	Mg
VITAMINA A	288	Mcg	VITAMINA A	358	Mcg
VITAMINA C	42	Mg	VITAMINA C	56	Mg

Observações: Não oferecer ovos, preparações sem ovo.

CMEI	ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Liliane Correia Costa Sirofita
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Lais de Cos Machado
Nutricionista
CRN 15644

CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO MARÇO/2025

Grupo Risotolândia

SEM OVOS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/3/2025	18/3/2025	19/3/2025	20/3/2025	21/3/2025
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com aveia + biscoito de polvilho sem ovos	Leite com banana + tapioca de coco sem ovo	Suco de maçã integral + Salada de frutas (uva, laranja, mamão)	Iogurte natural com morango e banana batido	Suco de uva integral + panqueca de queijo sem ovo
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + couve + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alface + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + goiaba	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho + couve + abóbora refogada + melancia
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca com queijo sem ovo + laranja picada	Iogurte natural com morango e banana batido	Leite com banana + pão de queijo vegano	Suco de uva integral + panqueca de queijo sem ovo	Vitamina de abacate e banana com aveia + biscoito de polvilho sem ovo
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + melancia	Macarrão sem ovos com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + goiaba

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	584	Kcal	KCAL	543	Kcal
CHO	91	g	CHO	84	g
PTN	29	g	PTN	25	g
LIP	12	g	LIP	13	g
CALCIO	202	Mg	CALCIO	248	Mg
FERRO	4	Mg	FERRO	2	Mg
VITAMINA A	306	Mcg	VITAMINA A	395	Mcg
VITAMINA C	110	Mg	VITAMINA C	107	Mg

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/3/2024	25/3/2024	26/3/2024	27/3/2024	28/3/2024
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca com queijo sem ovo + laranja picada	Suco de polpa de morango + panqueca com frango desfiado ao molho sem ovo + maçã	Leite com banana + pão de queijo com polvilho vegano	Iogurte natural com morango e banana batido	Suco de maracujá+ pizza de tapioca com queijo sem ovo + bolo sem açúcar e sem ovo
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz integral , Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + agrião + salada alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis + couve-flor+cenoura) + manga	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Macarrão sem ovos com molho de carne moída + escarola + salada de acelga + melão
Lanche 14:00H/14:30H	Iogurte natural com morango e banana batido	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho sem ovo + manga	Creme de banana, abacate e leite + banana picada	Suco de polpa de morango + panqueca com frango desfiado ao molho sem ovo + maçã	Suco de maracujá+ pizza de tapioca com queijo sem ovo + bolo sem açúcar e sem ovo
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de cenoura	Macarrão sem ovos com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Purê de batata, Carne moída ao molho + escarola + salada de beterraba + maçã	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + manga

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	535	Kcal	KCAL	397	Kcal
CHO	161	g	CHO	60	g
PTN	26	g	PTN	19	g
LIP	10	g	LIP	9	g
CALCIO	161	Mg	CALCIO	101	Mg
FERRO	4	Mg	FERRO	2	Mg
VITAMINA A	256	Mcg	VITAMINA A	233	Mcg
VITAMINA C	31	Mg	VITAMINA C	38	Mg

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/3/2025				
Desjejum 7:30H/8:00H	Creme de banana, abacate e leite + banana picada				
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + couve + salada de tomate e cebola + laranja				
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau de banana com aveia sem ovo				
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de frango (cenoura, batata ,milho, frango) + rúcula + salada de beterraba				

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	564	Kcal	KCAL	410	Kcal
CHO	87	g	CHO	58	g
PTN	24	g	PTN	19	g
LIP	10	g	LIP	8	g
CALCIO	166	Mg	CALCIO	103	Mg
FERRO	3	Mg	FERRO	3	Mg
VITAMINA A	271		VITAMINA A	222	Mcg
VITAMINA C	31	Mg	VITAMINA C	33	Mg

Observações: Não oferecer ovos, preparações sem ovo.

CMEI	ALUNO

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Lidiane Correia Costa Stefella
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Laís de Souza Machado
Nutricionista
CRN 15644