

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



APLV									
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	3/3/2025	4/3/2025	5/3/2025	6/3/2025	7/3/2025	KCAL	618	KCAL	455
				Suco de maçã integral + Salada de frutas (kiwi, maçã e mamão)	Lente vegetal com polpa de morango + panqueca de banana com avela sem leite	CHO	92	CHO	76
				Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + rúcula + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão preto + carne moída ao molho + salada acelga + melancia	PTN	34	PTN	22
				Suco polpa de morango + panqueca de frango desfiado ao molho s/ leite + maçã	Suco de maçã integral + Salada de frutas (kiwi, maçã e mamão)	LIP	13	LIP	9
				Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de alface + melancia	Polenta + Frango ao molho + salada de repolho + mamão	CALCIO	129	CALCIO	74
						FERRO	5	FERRO	3
						VITAMINA A	203	VITAMINA A	203
						VITAMINA C	39	VITAMINA C	57

Observações: Biscoitos, pães, farinhas, laticínios e avela sem leite.

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº 1102

Leticia Carrara Costa Sistiola
CRN 8 6103
Coordenadora Operacional

Laís de Almeida
Nutricionista
CRN 15644

ALUNO

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



APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	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 leite vegetal com aveia + biscoito de polvilho sem leite	Leite vegetal com banana + tapioca coco com leite vegetal	Suco de maçã integral + Salada de frutas (uva, laranja, mamão)	Iogurte natural vegano com morango e banana batido	Suco de uva integral + panqueca sem leite com queijo vegano	KCAL 567 Kcal 91 g CHO 28 g PTN 10 g LIP 10 g	KCAL 530,3 Kcal 84 g CHO 26 g PTN 11 g LIP 9 g	
Almomo 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 s/ leite + salada de brócolis + goiaba	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal com aveia + biscoito de polvilho sem leite	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + couve + abóbora refogada + melancia	CALCIO 103 Mg 4 Mg FERRO 3 Mg VITAMINA A 291 Mg VITAMINA C 110 Mg	CALCIO 150 Mg 3 Mg FERRO 362 Mg VITAMINA A 107 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + Piza de tapioca com queijo vegano + laranja picada	Iogurte natural vegano com morango e banana batido	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Suco de uva integral + panqueca de queijo vegano sem leite	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + goiaba			
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 com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + couve			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	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 vegano + laranja picada	Suco polpa de morango + panqueca de frango desfiado ao molho s/ leite + maçã	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Iogurte natural vegano com morango e banana batido	Suco de maracujá + pizza de tapioca com queijo vegano + bolo s/ açúcar e sem leite	KCAL 528 Kcal 86 g CHO 27 g PTN 10 g LIP 10 g	KCAL 398 Kcal 60 g CHO 20 g LIP 9 g	
Almomo 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-flores-cenoura) + manga	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de acelga + melão	CALCIO 109 Mg 5 Mg FERRO 3 Mg VITAMINA A 236 Mg VITAMINA C 32 Mg	CALCIO 75 Mg 3 Mg FERRO 220 Mg VITAMINA A 38 Mg	
Lanche 14:00H/14:30H	Iogurte natural vegano com morango e banana batido	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho sem leite + manga	Creme de banana, abacate e leite vegetal + banana picada	Suco polpa de morango + panqueca de frango desfiado ao molho s/ leite + maçã	Suco de maracujá + pizza de tapioca com queijo vegano + bolo s/ açúcar e sem leite			
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de cenoura	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Purê de batata s/ leite + 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			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	31/3/2025							
Desjejum 7:30H/8:00H	Creme de banana, abacate e leite vegetal + banana picada					KCAL 564 Kcal 87 g CHO 24 g PTN 10 g LIP 10 g	KCAL 410 Kcal 58 g CHO 19 g LIP 8 g	
Almomo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + couve + salada de tomate e cebola + laranja					CALCIO 166 Mg 3 Mg FERRO 271 Mg VITAMINA A 31 Mg	CALCIO 103 Mg 3 Mg FERRO 222 Mg VITAMINA C 33 Mg	
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau de banana com aveia e leite vegetal							
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de frango (cenoura, batata ,milho, frango) + rúcula + salada de beterraba							

Observações: Biscoitos, pães, farinhas, laticínios e aveia sem leite.

CMEI

ALUNO

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

Ligia Marchi Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº7321

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

Edilaine Correia Costa Siqueira
CRN 6 6303
Coordenadora Operacional

Letícia de Jesus M. M. M. M.
CRN 15644