



CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO JULHO/2025

		TERÇA 1/7/2025	QUARTA 2/7/2025	QUINTA 3/7/2025	SEXTA 4/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		
Desjejum 7:30H/8:00H		Chá com leite + pão de milho com manteiga	Café com leite + pão de queijo	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	KCAL	747	848	KCAL	880	848
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecosta) + creme de milho + <u>ponkan</u>	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + caqui	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de azeite + melancia	CHO	100	0	CHO	75	0
Lanche 13:30H/14:00H		Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Café com leite + pão de queijo	Chá com leite + pão de milho com manteiga	PTN	27	0	PTN	25	0
Jantar 16:00H/16:30H		Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de repolho com tomate + ponkan	Polenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba + maçã	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melancia	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + caqui	LIP	30	0	LIP	11	0
						CALCIO	401	0	CALCIO	230	0
						FERRRO	0	0	FERRRO	0	0
						VITAMINA A	1.00	0	VITAMINA A	400	0
						VITAMINA C	30	0	VITAMINA C	27	0
	SEGUNDA 7/7/2025	TERÇA 8/7/2025	QUARTA 9/7/2025	QUINTA 10/7/2025	SEXTA 11/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL			KCAL		
Almoço 10:30H/11:00H						CHO			CHO		
Lanche 13:30H/14:00H						PTN			PTN		
Jantar 16:00H/16:30H						LIP			LIP		
						CALCIO			CALCIO		
						FERRRO			FERRRO		
						VITAMINA A			VITAMINA A		
						VITAMINA C			VITAMINA C		
	SEGUNDA 14/7/2025	TERÇA 15/7/2025	QUARTA 16/7/2025	QUINTA 17/7/2025	SEXTA 18/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL			KCAL		
Almoço 10:30H/11:00H						CHO			CHO		
Lanche 13:30H/14:00H						PTN			PTN		
Jantar 16:00H/16:30H						LIP			LIP		
						CALCIO			CALCIO		
						FERRRO			FERRRO		
						VITAMINA A			VITAMINA A		
						VITAMINA C			VITAMINA C		

Observações:

CMEI

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº 1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321

Camilo Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº 1102

Liliana Camila Costa Duda
CRN 8 4363
Coordenadora Operacional

Laís de Almeida
CRN 15644

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO JULHO/2025

	SEGUNDA 21/7/2025	TERÇA 22/7/2025	QUARTA 23/7/2025	QUINTA 24/7/2025	SEXTA 25/7/2025	VALORES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (100g)					
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO	Suco integral de maçã + bolo de fubá + maçã	iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL	180	Mg	KCAL	210	Mg
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz colando, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + caqui	Macarrão com molho de carne moída + salada de cenoura + melão	CHO	15	g	CHO	20	g
Lanche 13:30H/14:00H		Chá com leite + biscoito doce integral + mamão	Suco integral de maçã + bolo de fubá + maçã	iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN	30	g	PTN	30	g
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate com pepino + ponkan	Polenta + Frango ao molho desfiado, salada de acelga + caqui	LIP	10	g	LIP	10	g
						CALCI	252	Mg	CALCI	211	Mg
						FERR	3	Mg	FERR	3	Mg
						VITAMINA A	750	Mcg	VITAMINA A	305	Mcg
						VITAMINA C	50	Mg	VITAMINA C	40	Mg
	SEGUNDA 28/7/2025	TERÇA 29/7/2025	QUARTA 30/7/2025	QUINTA 31/7/2025		VALORES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (100g)					
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito doce integral + mamão	FERIADO	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Suco de acerola + torta frango com legumes + melão		KCAL	782	Kcal	KCAL	641	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de acelga com tomate + melancia		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Barreado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja		CHO	110	g	CHO	91	g
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de acerola + torta frango com legumes + melão		Suco de maracujá + pão frito integral com requeijão	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral		PTN	44	g	PTN	30	g
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja		Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + melancia	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + mamão		LIP	19	g	LIP	18	g
						CALCI	191	Mg	CALCI	220	Mg
						FERR	6	Mg	FERR	3	Mg
						VITAMINA A	202	Mcg	VITAMINA A	121	Mcg
						VITAMINA C	59	Mg	VITAMINA C	12	Mg

Observações:

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Tolosa Faria Vicente

Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camilo Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Liliana Oliveira Costa Batista

CRN 8 4180

Cristianópolis Oportunidade

Lais de Almeida

CRN 15644