

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

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
1/9/2023		2/9/2023		3/9/2023		4/9/2023		5/9/2023		6/9/2023		7/9/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H													
Almôgo 10:30H/11:00H													
Lanche 14:00H/14:30H													
Jantar 16:00H/16:30H													
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	4/9/2023	5/9/2023	6/9/2023	7/9/2023	8/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + panqueca de queijo	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + laranja	Logurte natural com morango e banana batido			KCAL	1067,74	Kcal	KCAL	701,08	Kcal		
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quireira + couve + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + creme de milho + rúcula + laranja	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de acelga + melão			CHO	145,74	g	CHO	105,49	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de maçã + mamão com avela	Suco integral de uva + panqueca com queijo	Suco integral de maçã + salada de frutas (mamão, banana, maçã)	FERIADO	RECESSO	PTN	51,64	g	PTN	32,61	g		
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Arroz, carneleiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de repolho c/ tomate + melão	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + mamão			VITAMINA A	395,20	Mcg	VITAMINA A	495,35	Mcg		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	VITAMINA C	72,01	Mg	VITAMINA C	53,14	Mg		
	11/9/2023	12/9/2023	13/9/2023	14/9/2023	15/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho + maçã	Vitamina de maçã + mamão com avela	Suco integral de maçã + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Leite com mamão + tapioca com coco	Suco integral de uva + panqueca colorida de cenoura	KCAL	905,37	Kcal	KCAL	731,65	Kcal		
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + manga	Arroz + feijão preto + batendo + COUVE + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + AGRÃO + salada de alface + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	CHO	96,52	g	CHO	102,47	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	Creme de banana com cacau e leite	Suco integral de uva + panqueca colorida de cenoura	Mingau de aveia com banana	Suco polpa maracujá + tortia de legumes com aveia	PTN	49,52	g	PTN	46,76	g		
Jantar 16:00H/16:30H	Quireira + carne moída ao molho + AGRÃO + abobrinha refogada + laranja	Macarão com frango + brócolis c/ cenoura refogada	Sopa de feijão (batata, batata salsa, cenoura, carne) + couve + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de pepino c/ tomate + manga	Polenta com almondegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melancia	LP	35,69	g	LP	14,97	g		
						CALCIO	482,35	Mg	CALCIO	278,14	Mg		
						FERRO	8,62	Mg	FERRO	7,65	Mg		
						VITAMINA A	463,52	Mcg	VITAMINA A	561,45	Mcg		
						VITAMINA C	81,45	Mg	VITAMINA C	64,25	Mg		

Observações:

CMEI

ALUNO

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

Lúcia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

Camile Consistenti de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102

Letiane Carleh Costa Stefella
C.R.N. 8º REGIÃO nº 6201
Coordenadora Especial

Márcia Rosalva Gonçalves
C.R.N. 8º REGIÃO nº 1092
Mestre Cozinha Coordenadora Especial

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

	SEGUNDA 18/9/2023	TERÇA 19/9/2023	QUARTA 20/9/2023	QUINTA 21/9/2023	SEXTA 22/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
						KCAL	Kcal	KCAL	KCAL	Kcal	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + laranja	logure natural com morango e banana batido	Suco polpa maracujá + torta de legumes com aveia	Creme de banana + cacau + leite	KCAL 1004,07 CHO 116,59	g	KCAL 934,66 CHO 132,56		g	
Almomo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + COUVE + farofa de cenoura + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + RUCULA + salada de beterraba + maçã	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + COUVE + abóbora refogada + melancia	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas + salada de brócolis + banana	PTN 62,54 LIP 31,95	g	PTN 52,64 LIP 21,54	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Chá ervã doce/cidreira + biscoito de polvilho + maçã	logure natural com morango e banana batido	Chá ervã doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + mamão	Suco integral de maçã + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + manga	CALCIO 512,46 FERRO 9,45	Mg	CALCIO 307,65 FERRO 9,64	Mg		
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + melão	Polenta + carne moída ao molho + salada de acelga	Purê de batatas + frango ao molho + couve refogada + salada de cenoura + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + RUCULA + salada de acelga + laranja	Quirena com frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + mamão	VITAMINA A 513,64 VITAMINA C 79,47	Mcg	VITAMINA A 754,12 VITAMINA C 102,26	Mcg		
SEGUNDA 26/9/2023						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + salada de frutas (mamão, melão, laranja)	Leite com mamão + panqueca de banana com aveia	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	Vitamina de abacate e banana com aveia	Suco integral de uva + panqueca com queijo	KCAL 1102,83 CHO 163,47	Kcal	KCAL 919,58 CHO 134,58		Kcal	g
Almomo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado + espinafre + salada de repolho + laranja	Arroz integral + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + rúcula + salada de tomate + manga	Macarrão parafuso com frango ao molho desidratado + ESPINAFRE + salada de beterraba + mamão	PTN 56,82 LIP 24,63	g	PTN 50,63 LIP 19,86	g		g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com mamão + lapoca de coco	Suco polpa maracujá + torta de legumes com aveia	Vitamina de abacate e banana com aveia	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba	Leite com maçã + panqueca de banana com aveia	CALCIO 614,12 FERRO 7,45	Mg	CALCIO 450,14 FERRO 8,64	Mg		
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada repolho com tomate	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + tangerina	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + COUVE + mamão	Purê de batatas + carne moída ao molho + ESCAROLA + salada de abobrinha + manga	VITAMINA A 463,15 VITAMINA C 52,64	Mcg	VITAMINA A 594,36 VITAMINA C 67,25	Mcg		Mg

Observações:

ALUNO

CMEI

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consolino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Eliane Costa Sistiola
CRN 8º REGIÃO nº 6393
(Coordenadora Operacional)

Mariana Rodrigues Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14030
Nutricionista Consultor e Operacional