

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 18/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco polpa morango + torte de legumes com aveia + maçã	KCAL 817,06 CHO 106,99 PTN 49,21 LIP 21,54	KCAL 745,19 CHO 98,45 PTN 45,21 LIP 18,95
Almoco 10:30H/11:00H					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja	PTN 49,21 LIP 21,54	PTN 45,21 LIP 18,95
Lanche 14:00H/14:30H					logurite morango+ biscoito doce integral + banana	PTN 49,21 LIP 21,54	PTN 45,21 LIP 18,95
Jantar 16:00H/16:30H					Risoto de frango (batata, cenoura, frango e milho) + rúcula + salada de beterraba + maçã	PTN 49,21 LIP 21,54	PTN 45,21 LIP 18,95
	SEGUNDA 4/9/2023	TERÇA 5/9/2023	QUARTA 6/9/2023	QUINTA 7/9/2023	SEXTA 8/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão + queijo + margarina	Leite com mamão + bolo de cenoura sem cobertura	logurite morango+ biscoito doce integral + banana			KCAL 929,25 CHO 124,56 PTN 54,63 LIP 23,61	KCAL 838,30 CHO 103,64 PTN 51,47 LIP 19,54
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quirela + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + laranja	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de azeitona + melão			PTN 54,63 LIP 23,61	PTN 51,47 LIP 19,54
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com cacau 70% + pão com requeijão	Chá com leite + pão integral + manteiga	Suco integral de maçã + bolo de fubá + tangerina			LIP 23,61	LIP 19,54
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + laranja	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada de repolho c/ tomate + melão	Polenta + frango ao molho + salada de azeitona + mamão			CHO 124,56 PTN 54,63 LIP 23,61	CHO 103,64 PTN 51,47 LIP 19,54
	SEGUNDA 11/9/2023	TERÇA 12/9/2023	QUARTA 13/9/2023	QUINTA 14/9/2023	SEXTA 15/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado integral + maçã	Suco polpa maracujá + pão integral com requeijão	Café com leite + biscoito salgado integral + melão	Suco integral de maçã + bolo de fubá + mamão	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado + queijo + azeitona + tomate	KCAL 773,19 CHO 105,78 PTN 46,32 LIP 18,31	KCAL 935,59 CHO 136,46 PTN 50,48 LIP 20,87
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de azeitona + manga	Arroz + feijão preto + barreado + farofa de banana + salada de laranja e cebola + laranja	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de azeitona	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de azeitona + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	PTN 46,32 LIP 18,31	PTN 50,48 LIP 20,87
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Café com leite + biscoito doce integral + maçã	Chá com limão + Sanduíche de pão fatiado + queijo + azeitona + tomate	Mingau de chocolate + mamão	Suco polpa morango + torte de legumes com aveia + melão	CHO 105,78 PTN 46,32 LIP 18,31	CHO 136,46 PTN 50,48 LIP 20,87
Jantar 16:00H/16:30H	Quirela + carne moída ao molho + abobrinha refogada + laranja	Macarrão com frango + brócolis c/ cenoura refogada	Sopa de feijão (batata, cenoura, cenoura, carne + couve + maçã)	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de pepino c/ tomate + manga	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia	KCAL 596,54 CHO 3,65 PTN 415,96 LIP 49,52	KCAL 451,25 CHO 5,01 PTN 498,58 LIP 51,28

CMEI

Observações:

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIÃO Nº 2321

Camile Consenino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102

Lailiane Cordeiro Costa Sobrinho
CRN 8º REGIÃO Nº 1720
Coordenadora Pedagógica

Mariana Revellino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO Nº 1720
Nutricionista Coordenadora Pedagógica






CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – 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
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau 70% + pão integral com requeijão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + laranja	iogurte de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco polpa morango + torta de legumes com aveia + maçã	Café com leite + bolo de laranja	KCAL 845,67 CHO 126,69 PTN 41,56 LIP 19,63	KCAL 867,49 CHO 119,63 PTN 51,23 LIP 20,45
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + 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	CALCIO 469,85 FERRO 4,18	CALCIO 501,63 FERRO 5,64
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Café com leite + pão integral + queijo + margarina	Leite com maçã + bolo de cenoura sem cobertura	iogurte de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga	VITAMINA A 596,58 VITAMINA C 37,64	VITAMINA A 487,56 VITAMINA C 43,41
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melão	Potencia + carne moída ao molho + salada de acelga	Purê de batatas + frango ao molho + salada de cenoura + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de acelga + laranja	Quirera com frango ao molho + abobrinha refogada + mamão	Mg 596,58 Mg 37,64	Mg 487,56 Mg 43,41
	SEGUNDA 25/9/2023	TERÇA 26/9/2023	QUARTA 27/9/2023	QUINTA 28/9/2023	SEXTA 29/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco polpa maracujá + pão fatiado integral com requeijão	Chá com leite + pão integral + manteiga	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco integral de uva + pão de leite com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate	KCAL 996,50 CHO 142,63 PTN 50,63 LIP 23,54	KCAL 807,09 CHO 106,45 PTN 46,52 LIP 21,69
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassani ao molho + salada de acelga + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado + 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 + salada de tomate + manga	Macarrão parafuso com frango ao molho desfiado + salada de beterraba+ mamão	CALCIO 386,51 FERRO 4,63	CALCIO 405,14 FERRO 5,14
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com mamão + biscoito de polvilho	Suco polpa morango + torta de legumes com aveia + maçã	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco polpa maracujá + pão com requeijão	Suco integral de uva + pão de leite com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate	VITAMINA A 403,67 VITAMINA C 35,69	VITAMINA A 456,85 VITAMINA C 39,65
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada repolho com tomate	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + Tangerina	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	Purê de batatas + carne moída ao molho + salada de abobrinha + manga	Mg 403,67 Mg 35,69	Mg 456,85 Mg 39,65

Observações:

ALUNO

CMEI


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

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

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

 Lidiane Cerola Costa Sampaio
 CRN 8º REGIÃO nº 6303
 Coordenadora Operacional

 Mariana Revellim Gonçalves
 CRN 8º REGIÃO nº 1920
 Nutricionista Controladora Operacional