

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023  
APLV + SEM OVOS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 1/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco polpa morango + pão sem leite sem ovos com creme vegetal + maçã	KCAL 817,06	9	KCAL 745,19	Kcal 9
Almôço 10:30H/11:00H					Arroz + feijão carioca + frango ao molho + cenoura e couve flor refogados + laranja	CHO 105,99	9	CHO 99,45	9
Lanche 14:00H/14:30H					logurte morango+ biscoito doce integral sem leite e sem ovos + banana	PTN 49,21	9	PTN 45,21	9
Jantar 16:00H/16:30H					logurte morango+ biscoito doce integral sem leite e sem ovos + banana	LIP 21,54	9	LIP 18,95	9
					Risoto de frango (batata, cenoura, frango e milho) + rúcula + salada de beterraba + maçã	CALCIO 355,45	Mg	CALCIO 436,51	Mg
						FERRO 3,65	Mg	FERRO 6,15	Mg
						VITAMINA A 385,46	Mcg	VITAMINA A 462,52	Mcg
						VITAMINA C 38,65	Mg	VITAMINA C 67,25	Mg
	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 vegetal + pão integral sem leite e sem ovos com creme vegetal	Leite vegetal com mamão + bolo de cenoura sem cobertura sem leite e sem ovos	logurte morango vegano + biscoito doce integral sem leite sem ovos + banana			KCAL 799,20	Kcal	KCAL 814,86	Kcal
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quirela + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + laranja	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ ovos + salada de acelga + melão			CHO 105,42	9	CHO 101,54	9
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com cacau 70% + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão integral sem leite sem ovos + creme vegetal	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem leite sem ovos + laranja	FERIADO	RECESSO	PTN 49,21	9	PTN 59,47	9
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	Potenta + frango ao molho + salada de acelga + mamão			LIP 19,52	9	LIP 18,99	9
						CALCIO 368,11	Mg	CALCIO 346,87	Mg
						FERRO 3,85	Mg	FERRO 4,01	Mg
						VITAMINA A 389,45	Mcg	VITAMINA A 389,45	Mcg
						VITAMINA C 38,57	Mg	VITAMINA C 50,63	Mg
	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 vegetal + biscoito salgado integral sem leite sem ovos + maçã	Suco polpa maracujá + pão integral sem leite sem ovos com frango desfiado	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite sem ovos + melão	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem leite sem ovos + mamão	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado sem leite sem ovos + creme vegetal + alicia + tomate	KCAL 800,08	Kcal	KCAL 883,10	Kcal
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + manga	Arroz + feijão preto + barrado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicia	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alicia + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	PTN 42,51	9	PTN 48,36	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão sem leite sem ovos com frango desfiado + melão	Café com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite sem ovos + maçã	Chá com limão + Sanduiche de pão fatiado sem leite sem ovos + creme vegetal + alicia + tomate	Mingau de chocolate com leite vegetal + mamão	Suco polpa morango + pão sem leite sem ovos com creme vegetal + melão	LIP 20,56	9	LIP 21,02	9
Jantar 16:00H/16:30H	Quirela + carne moída ao molho + abobrinha refogada + laranja	Macarão sem ovos com frango + brócolis c/ cenoura refogada	Sopa de feijão (batata, batata saia, cenoura, carne) + couve + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de pepino c/ tomate + manga	Potenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia	CALCIO 456,52	Mg	CALCIO 405,16	Mg
						FERRO 4,05	Mg	FERRO 4,96	Mg
						VITAMINA A 403,51	Mcg	VITAMINA A 453,25	Mcg
						VITAMINA C 48,29	Mg	VITAMINA C 41,50	Mg

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

ALUNO

CMEI

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

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

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

Lidiane Cunha Lima Soella  
1 R/S 8ª FICHA 0400  
Coordenadora Operacional

Mariana Resendes Gonçalves  
1 R/S 8ª FICHA 0420  
Monitorial Canteim Operacional



## 3

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		18/9/2023	19/9/2023	20/9/2023	21/9/2023	22/9/2023	KCAL	CHO	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau 70% + pão integral sem leite e sem ovos com creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + laranja	Ingurte de coco vegano + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco polpa morango +pão sem leite sem ovos com creme vegetal + maçã	Café com leite vegetal+ bolo de laranja sem leite sem ovos		731,76	103,56	831,65	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijãoada com culos 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 + carne ao molho + 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 sem leite + salada de brócolis + banana		PTN	35,46	PTN	50,98
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Café com leite vegetal + pão integral sem leite sem ovos + creme vegetal	Leite vegetal com maçã + bolo de cenoura sem cobertura sem leite sem ovos	Ingurte de coco vegano + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão s/leite s/ ovos com carne desfiada + manga		CHO	103,56	CHO	115,42
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melão	Poleenta + carne moída ao molho + salada de açaí	Purê de batatas s/ leite + frango ao molho + salada de cenoura + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de açaí + laranja	Quirera com frango ao molho + abobrinha refogada + mamão		LIP	19,52	LIP	18,45
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		VITAMINA A	483,15	VITAMINA A	431,02
	28/9/2023	28/9/2023	27/9/2023	28/9/2023	29/9/2023		VITAMINA C	31,26	VITAMINA C	36,99
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco polpa maracujá + pão fatiado integral sem leite sem ovos com creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão integral sem leite sem ovos + creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + melão	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + discolor doce integral sem leite sem ovos	Suco integral de uva + pão sem leite sem ovos com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate sem leite sem ovos		KCAL	829,72	KCAL	731,99
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de açaí + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado s/ ovos + 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 s/ ovos com frango ao molho desfiado + salada de beterraba+ mamão		CHO	116,25	CHO	100,56
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com mamão + discolor de polvilho s/ leite s/ ovos	Suco polpa morango + pão sem leite sem ovos com creme vegetal + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + discolor doce integral sem leite e sem ovos	Suco polpa maracujá + pão sem leite sem ovos com creme vegetal	Suco integral de uva + pão sem leite sem ovos com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate sem leite sem ovos		PTN	39,52	PTN	35,21
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada repolho com tomate	Sopa de frango + manduoca + beterraba + abobrinha + laranja	Macarrão sem ovos com carne moída + brócolis refogado + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	Pure de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de abobrinha + manga		LIP	22,96	LIP	20,99
							FERRO	3,64	FERRO	4,62
							CALCIO	388,51	CALCIO	408,85
							VITAMINA A	401,69	VITAMINA A	503,15
							VITAMINA C	30,56	VITAMINA C	40,56
Observação: somente adicionalar leite vegetal quando descrito no cardápio.										
CMEI							ALUNO			
Parfira dos Santos Alves Garcia Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781							Eduiane Cordeiro Costa Sotelo CRN 8º REGIÃO nº 6103 Coordenadora Operacional			
Ligia Márcia Toledo Faria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321							Mariana Resendiz Gonçalves CRN 8º REGIÃO nº 14926 Nutricionista e Controlar Operacional			
Camile Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102										