

CMEI / CEI DE 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO JUNHO/2023

APLV + SEM OVO



APLV + SEMI OVO														
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
						1/6/2023		2/6/2023						
Desjejum 7:30H/8:00H						Leite vegetal + mamão picado		Leite vegetal com panqueca de banana com aveia sem leite e sem ovos		KCAL 825,61		KCAL	703,24	
										CHO 112,34		9	CHO 91,64	9
Almoço 10:30H/11:00H						Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola + banana + couve		Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan		PTN 32,51		9	PTN 23,67	9
										LIP 26,95		9	LIP 16,24	9
Lanche 14:00H/14:30H						Suco integral de maçã + Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi)		Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho sem leite sem ovos + caqui		CALCIO 245,67		Mg	CALCIO 153,67	Mg
										FERRO 3,61		Mg	FERRO 2,36	Mg
Jantar 16:30H/17:00H						Polenta+ frango ao molho + salada de azeite + ponkan		Purê de batatas sem leite + carne moída ao molho + escarola + salada de beterraba + banana		VITAMINA A 3995,61		Mcg	VITAMINA A 458,67	Mcg
										VITAMINA C 62,37		Mg	VITAMINA C 263,32	Mg
SEGUNDA 5/6/2023		TERÇA 6/6/2023		QUARTA 7/6/2023		QUINTA 8/6/2023		SEXTA 9/6/2023		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba sem leite e sem ovos		Iogurte vegano com morango e banana batido		Vitamina de frutas (banana+abacaxi) com leite vegetal + biscoito de aveia com maçã sem leite e sem ovos				KCAL 754,28		Kcal	KCAL 596,62	Kcal
										CHO 113,20		9	CHO 91,24	9
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja + couve		Arroz, feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), milho e cenoura refogados + rúcula + ponkan		Arroz, feijão preto, Carne ao molho + couve, purê de batatas sem leite, salada de beterraba				PTN 33,64		9	PTN 26,34	9
										LIP 24,59		9	LIP 11,37	9
Lanche 14:00H/14:30H		Leite vegetal com mamão		Suco de abacaxi natural + frango desfiado e couve + caqui		Leite vegetal com panqueca de banana com aveia sem leite e sem ovos		RECESSO		CALCIO 265,34		Mg	CALCIO 165,62	Mg
										FERRO 3,27		Mg	FERRO 2,36	Mg
Jantar 16:30H/17:00H		Risoto de frango (cenoura, batata,milho) + rúcula + ponkan		Polenta + carne moída ao molho + agrião + abobrinha refogada + maçã		Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + mamão				VITAMINA A 4526,37		Mcg	VITAMINA A 465,61	Mcg
										VITAMINA C 63,21		Mg	VITAMINA C 263,32	Mg
SEGUNDA 12/6/2023		TERÇA 13/6/2023		QUARTA 14/6/2023		QUINTA 15/6/2023		SEXTA 16/6/2023		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H		Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho sem leite sem ovos + laranja		Leite vegetal com mamão		Suco de abacaxi natural+ carne desfiada + caqui		Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, mamão, carambola)		KCAL 756,64		Kcal	KCAL 596,64	Kcal
										CHO 112,34		9	CHO 91,24	9
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz integral, feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + caqui		Arroz, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã		Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana		Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface		PTN 36,92		9	PTN 26,61	9
										LIP 24,62		9	LIP 11,32	9
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de abacaxi natural+ frango desfiado e couve + maçã		Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, mamão, carambola)		Creme de manga, banana e aveia		Leite vegetal com panqueca de banana com aveia sem leite e sem ovos		CALCIO 259,94		Mg	CALCIO 156,64	Mg
										FERRO 3,61		Mg	FERRO 2,36	Mg
Jantar 16:30H/17:00H		Polenta com almondegas ao molho sem ovos, salada de beterraba + brócolis + ponkan		Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + laranja		Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + espinafre + caqui		Macarrão sem ovos com carne moída + brócolis refogado + mamão		VITAMINA A 4659,67		Mcg	VITAMINA A 396,62	Mcg
										VITAMINA C 62,31		Mg	VITAMINA C 241,31	Mg
Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.														
CMIE														

Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

CMEI

ALUNO

CMEI ANGELA CATARINA

NOAH ALVES LEME DA SILVA

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 789 - CEN S REGIÃO
Nº 751

Ligia Africa Toledo Pires, Vice
Matr. Funcional nº 1114 - CEN S REGIÃO
Nº 221

Carla Consuelo de Carvalho
Matr. Funcional nº 789 - CEN S REGIÃO
Nº 102

Letícia Pereira Costa, Sueli
CEN S REGIÃO
Nº 102

Mariana Resende, Sueli
CEN S REGIÃO
Nº 102

CMEI / CEI DE 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO JUNHO/2023
APLV + SEM OVO

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
19/6/2023		20/6/2023		21/6/2023		22/6/2023		23/6/2023		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura sem e ovos	logurte vegano com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite vegetal + biscoito de aveia sem leite e sem ovos	CHO	115,34	g	CHO	92,35	g		
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura + agridão), salada de alface + maçã	Arroz, feijão carioca, frango grelhado + couve, Abóbora refogada + laranja	Arroz, feijão preto, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha + rúcula), salada de pepino c/ tomate + caqui	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne sem ovos ao molho, salada de acelga + ponkan	Macarrão sem ovos com frango ao molho desfiado + espinafre + salada de cenoura c/ chuchu+ laranja	PTN	36,92	g	PTN	24,61	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho sem leite sem ovo + ponkan	Mingau de aveia com banana com leite vegetal	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite vegetal + biscoito de aveia sem leite e sem ovos	Creme de banana, maçã e leite vegetal	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura sem leite e sem ovos	CALCIO	258,94	Mg	CALCIO	152,34	Mg		
Jantar 16:30H/17:00H	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + caqui	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de alface c/ tomate + espinafre + ponkan	Sopa de feijão com macarrão sem ovos, com batata, carne, cenoura + couve + laranja	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Purê de batatas sem leite + carne moída ao molho + escarola + salada de beterraba + banana	FERRO	3,64	Mg	FERRO	2,36	Mg		
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
26/6/2023		27/6/2023		28/6/2023		29/6/2023		30/6/2023		KCAL		KCAL	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ carne desfiada e couve + maçã	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho sem leite sem ovos + maçã	Creme de banana, maçã e leite vegetal	Suco de maracujá com couve + banana com aveia	Leite vegetal com panqueca de banana com aveia sem leite e sem ovos	KCAL	798,36	Kcal				KCAL	603,27
						CHO	115,24	g	CHO	93,64	g		
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, feijão preto, Frango (salsami) grelhado, salada de acelga + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho + rúcula, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz, feijão preto, Frango grelhado + espinafre, (cenoura e abobrinha refogada) + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, couve-flor) + maçã	Macarrão sem ovos com molho de carne moída + escarola, salada de beterraba + mamão	PTN	34,27	g	PTN	25,61	g		
						LIP	24,59	g	LIP	11,35	g		
Lanche 14:00H/14:30H	logurte vegano com morango e banana batido	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba sem leite e ovos	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite vegetal + biscoito de aveia sem leite e ovos	Leite vegetal + maçã	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	CALCIO	263,57	Mg	CALCIO	152,36	Mg		
						FERRO	3,67	Mg	FERRO	2,31	Mg		
Jantar 16:30H/17:00H	Macarrão sem ovos com carne moída + brócolis refogado + ponkan	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de couve flor + espinafre + caqui	Sopa de feijão com macarrão sem ovos, com batata, carne, cenoura + couve + laranja	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + banana	VITAMINA A	3695,64	Mcg	VITAMINA A	458,92	Mcg		
						VITAMINA C	62,34	Mg	VITAMINA C	251,34	Mg		

Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

CMEI		ALUNO	
CMEI ANGELA CATARINA		NOAH ALVES LEMIE DA SILVA	
<p>Patricia dos Santos Alves Garcia Mãe Funcional nº 793 CEN 8 REGIÃO Nº171</p> <p>Ligia Maria Toledo Faria Vicente Mãe Funcional nº 11146 CEN 8 REGIÃO Nº2311</p> <p>Camille Consentino de Carvalho Mãe Funcional nº 784 CEN 8 REGIÃO Nº1102</p> <p>Ediane Carista Costa Soffele CEN 8 REGIÃO nº 6400 Coordenadora Especial</p> <p>Mariana Resende Gonçalves CEN 8 REGIÃO nº 14920 Nutricionista Coordenadora Especial</p>			