

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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE + SEM GLÚTEN + SEM OVO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
						MÉDIA SEMANAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL TARDE	MÉDIA SEMANAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H				16/6/2023	26/6/2023				
				Café com leite sem lactose + biscoito de polvilho s/ glúten s/ lactose s/ ovos + mamão	Leite sem lactose com maçã + Bolo de laranja sem lactose s/ glúten s/ ovos	KCAL 825,38	KCAL 734,51	CHO 124,94	CHO 122,37
Almoco 10:30H/1:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	PTN 33,67	PTN 23,67	LIP 22,34	LIP 11,24
Lanche 14:00H/14:30H				Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi)	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose s/ glúten e s/ ovos + caqui	CÁLCIO 495,61	CÁLCIO 165,34	FERRO 4,06	FERRO 3,06
Jantar 16:00H/16:30H				Risoto de frango+ salada de acelga + ponkan	Purê de batatas sem leite+ carne moída ao molho + salada de beterraba + banana	VIT A 301,24	VIT A 419,62	VIT C 64,37	VIT C 235,61
	SEGUNDA 6/6/2023	TERÇA 6/6/2023	QUARTA 7/6/2023	QUINTA 8/6/2023	SEXTA 9/6/2023	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + pão integral sem lactose e/ glúten s/ ovos + queijo sem lactose e margarina sem lactose	Ingurte morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose s/ glúten e s/ ovos + banana	Vitaminha de frutas (banana+abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose s/ glúten e s/ ovos			MÉDIA SEMANAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL TARDE	MÉDIA SEMANAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL TARDE
						KCAL 802,34	KCAL 762,34	CHO 152,34	CHO 115,62
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), milho e cenoura refogados + ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas sem leite, salada de beterraba			PTN 21,67	PTN 23,51	LIP 24,32	LIP 13,27
Lanche 14:00H/14:30H	Vitaminha de frutas (maçã + mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose s/ glúten e s/ ovos	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose s/ glúten e s/ ovos com frango desfiado + caqui	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose s/ glúten e s/ ovos + laranja	FERIADO	RECESSO	CÁLCIO 235,62	CÁLCIO 167,64	FERRO 4,01	FERRO 3,95
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho) + ponkan	Mandioca regogada+ carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + mamão			VIT A 503,21	VIT A 356,22	VIT C 81,64	VIT C 123,65
	SEGUNDA 12/6/2023	TERÇA 13/6/2023	QUARTA 14/6/2023	QUINTA 15/6/2023	SEXTA 16/6/2023	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose s/ ovos e s/ glúten + laranja	Leite sem lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose s/ glúten e s/ ovos	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose s/ glúten s/ ovos com carne desfiada + caqui	Salada de frutas/ maçã, mamão, carambola)	Chá com leite sem lactose + pão sem lactose s/ glúten e s/ ovos + manteiga sem lactose	KCAL 861,24	KCAL 798,54	CHO 135,84	CHO 152,31
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (salsam) ao molho, salada de chuchu com cenoura + caqui	Arroz, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, brócolis refogado, salada de couve flor	Arroz, feijão preto, carne moída refogada, salada de repolho + ponkan	PTN 31,67	PTN 22,34	LIP 22,37	LIP 16,54
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose s/ ovos e s/ glúten com frango desfiado + maçã	Salada de frutas (maçã, mamão, carambola)	Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã	Leite sem lactose com banana + bolo de laranja sem lactose s/ glúten e s/ ovos	Ingurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose s/ ovos e s/ glúten + banana	CÁLCIO 246,00	CÁLCIO 224,67	FERRO 4,62	FERRO 2,58
Jantar 16:00H/16:30H	Purê de batatas s/leite com almidões ao molho, salada de beterraba + ponkan	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + laranja	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + caqui	Macarrão sem ovos e sem glúten com carne moída + brócolis refogado + mamão	Risoto de frango (cenoura, batata, milho) + maçã	VIT A 423,21	VIT A 456,70	VIT C 45,57	VIT C 361,57

Observações: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.

CMEI

ALUNO

RALU FELIPE ALVES

RUTH BAKA

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893, CEN s/ REGIÃO
Nº1731

Camille Consistentio de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894, CEN s/ REGIÃO
Nº1102

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146, CEN s/ REGIÃO
Nº2321

Lilianne Correa Costa Sotélha
Matr. Funcional nº 6503
Pessoa

Martiana Revellino Gonçalves
CEN s/ REGIÃO nº 14920
Nutricionista Controlador Operacional

		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		20/06/2023		21/06/2023		22/06/2023		23/06/2023		MÉDIA SEMANAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + pão integral sem lactose s/ glúten e s/ ovos + queijo sem lactose e margarina sem lactose	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado sem lactose s/ ovos e s/ glúten + queijo sem lactose + lornale + alicace	Iogurte morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose s/ glúten e s/ ovos + banana	Chá com leite sem lactose+ biscoito salgado sem lactose s/ glúten e s/ ovos + maçã	Suco integral de uva+ cachorro quente (pão sem lactose, glúten e ovos)+ pinhão + pipoca + bolo de milho (sem lactose, glúten e ovos)	KCAL	854,21	KCAL	845,62				
						CHO	124,21	CHO	114,32				
						PTN	24,61	PTN	22,37				
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicace + maçã	Arroz, feijão carioca, Frango grelhado, Abóbora refogada + laranja	Arroz, feijão preto, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino cilomate + caqui	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de alicace + pontkan	Macarrão sem ovos sem glúten com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	LIP	27,64	LIP	14,36				
						PTN	24,61	PTN	22,37				
						CÁLCIO	265,31	CÁLCIO	153,65				
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite sem lactose + biscoito de polvilho s/ glúten s/ lactose s/ ovos + pontkan	Arroz doce com leite sem lactose + maçã	Suco integral de uva + pão integral sem lactose s/ ovos e s/ glúten com requêijão sem lactose	Café com leite sem lactose + pão sem lactose s/ ovos e s/ glúten + queijo sem lactose e margarina sem lactose	Suco integral de uva+ cachorro quente (pão sem lactose, glúten e ovos)+ pinhão + pipoca + bolo de milho (sem lactose, glúten e ovos)	FERRO	2,35	FERRO	2,32				
						CÁLCIO	265,31	CÁLCIO	153,65				
						FERRO	2,35	FERRO	2,32				
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + caqui	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de alicace c/ lornale + pontkan	Sopa de feijão com macarrão s/ ovos e s/ glúten, com batata, carne, cenoura + laranja	Macarrão s/soja + frango ao molho + salada de alicace + maçã	Purê de batatas sem leite + carne moída ao molho + salada de beterraba + banana	VIT A	894,67	VIT A	594,67				
						VIT C	51,62	VIT C	30,27				
						MÉDIA SEMANAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose s/ glúten e s/ ovos com carne desfiada + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose s/ ovos e s/ glúten	Suco integral de uva, pão integral sem lactose s/ glúten e s/ ovos com requêijão sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose s/ glúten e s/ ovos + banana	Suco integral de uva, pão hot dog (sem lactose, glúten e ovos) com frango desfiado, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja (sem lactose, glúten e ovos)	KCAL	855,31	KCAL	763,21				
						CHO	184,25	CHO	114,25				
						PTN	31,24	PTN	21,31				
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango (salsam) grelhado, salada de alicace + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Purê de batatas s/leite, salada de cenoura + banana	Arroz, feijão preto, Frango grelhado, cenoura e abobrinha refogados + pontkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã	Macarrão sem ovos sem glúten com molho de carne moída, salada de beterraba + mamão	LIP	28,54	LIP	24,53				
						CÁLCIO	241,37	CÁLCIO	173,24				
						FERRO	4,03	FERRO	3,04				
Lanche 14:00H/14:30H	Iogurte morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose s/ glúten e s/ ovos + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado sem lactose s/ glúten e s/ ovos + queijo sem lactose + lornale + alicace	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose s/ ovos e s/ glúten	Chá com leite sem lactose + pão sem lactose s/ ovos e s/ glúten com manteiga sem lactose	Suco integral de uva, pão hot dog (sem lactose, glúten e ovos) com frango desfiado, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja (sem lactose, glúten e ovos)	VIT A	2565,34	VIT A	2996,65				
						VIT C	61,32	VIT C	44,37				
						Observações: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.							
CMEI													
RUTH BAKA													
RAUL FELIPE ALVES													
Patricia dos Santos Alves Garcia Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781													
Camille Consenteino de Carvalho Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102													
Ligia Maria do Socorro Faria Vicente Matr Funcional nº 7896 CRN 8º REGIÃO Nº2321													
Lidiane Carolina Costa Sotefella CRN 8º REGIÃO nº 6003 Coordenadora Operacional													
Mariana Revolino Gonçalves CRN 8º REGIÃO nº 14929 Nutricionista Coordenadora Operacional													