

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

ALERGIA A 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				1/6/2023					
				Café com leite + biscoito de polvilho sem ovos + mamão	Leite com maçã+ Bolo de laranja sem ovos	KCAL 836,24	KCAL 735,24	CHO 124,96	CHO 152,34
				Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	PTN 31,37	PTN 23,67	LIP 21,04	LIP 10,32
Almoco 10:30H/11:00H				Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi) com aveia	Chá com leite+ biscoito salgado integral sem ovos + caqui	CÁLCIO 415,32	CÁLCIO 154,27	FERRO 3,02	FERRO 2,34
Lanche 14:00H/14:30H				Polenta+ frango ao molho + salada de azeitona + ponkan	Purê de batatas+ carne moída ao molho + salada de beterraba + banana	VIT A 304,58	VIT A 433,67	VIT C 63,27	VIT C 201,31
Jantar 16:30H/17:00H									
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
	5/6/2023	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023	9/6/2023	MÉDIA SEMANAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL TARDE	MÉDIA SEMANAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral sem ovos + queijo e margarina	iogurte morango+ biscoito doce integral sem ovos + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral sem ovos			KCAL 746,21	KCAL 754,61	CHO 124,34	CHO 113,27
						PTN 22,37	PTN 20,34	LIP 19,86	LIP 11,27
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, feijão com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), creme de milho + ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada de beterraba			CÁLCIO 354,87	CÁLCIO 124,51	FERRO 3,94	FERRO 4,21
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (maçã + mamão) + biscoito doce integral sem ovos	Suco de abacaxi natural + pão sem ovos com frango desfiado + caqui	Suco integral de maçã+ bolo de fubá sem ovos + laranja			VIT A 524,61	VIT A 486,51	VIT C 71,24	VIT C 124,65
Jantar 16:30H/17:00H	Risoto de frango (cenoura, batata,milho) + ponkan	Polenta + carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + mamão						
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
	12/6/2023	13/6/2023	14/6/2023	15/6/2023	16/6/2023	MÉDIA SEMANAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL TARDE	MÉDIA SEMANAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito salgado integral sem ovos + laranja	Leite com mamão+Bolo cenoura sem cobertura sem ovos	Suco de abacaxi natural + pão sem ovos com carne desfiada + caqui	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola) com aveia	Chá com leite + pão sem ovos + manteiga	KCAL 642,35	KCAL 831,24	CHO 124,36	CHO 152,34
						PTN 34,57	PTN 21,37	LIP 21,04	LIP 25,31
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sasami) ao molho, salada de chuchu com cenoura + 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 couve flor	Arroz, feijão preto, Quibe assado sem ovos, salada de repolho + ponkan	CÁLCIO 324,57	CÁLCIO 254,87	FERRO 4,21	FERRO 2,37
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão sem ovos com frango desfiado + maçã	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola) com aveia	Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã	Leite com banana + bolo de laranja sem ovos	iogurte de morango + biscoito doce integral sem ovos + banana	VIT A 598,64	VIT A 412,35	VIT C 41,27	VIT C 364,21
Jantar 16:30H/17:00H	Polenta com almôndegas 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 com carne moída + brócolis refogado + mamão	Risoto de frango (cenoura, batata,milho) + maçã				

Observações:

CMEI

ALUNO

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

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

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

Lidiane Cordeira Costa Siqueira
CRN 8º REGIÃO nº 6510
Coordenadora Operacional

Mariana Pinheiro Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14920
Nutricionista Coordenadora Operacional

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

ALERGIA A OVO

	SEGUNDA 19/6/2023	TERÇA 20/6/2023	QUARTA 21/6/2023	QUINTA 22/6/2023	SEXTA 23/6/2023	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
						MÉDIA SEMANAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral sem ovos + queijo e margarina	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado sem ovos+ queijo+ tomate + alface	iogurte morango+ biscoito doce integral sem ovos + banana	Chá com leite+ biscoito salgado sem ovos + maçã	Suco integral de uva+ cachorro quente (pão sem ovos) + pinhão + pipoca + bolo de fubá sem ovos	KCAL 821,37	KCAL 884,21	
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + maçã	Arroz, feijão carioca, Frango grelhado, Abóbora refogada + laranja	Arroz, feijão preto, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino c/tomate + caqui	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne sem ovos ao molho, salada de aceia + ponkan	Macarrão sem ovos com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	PTN 24,31	PTN 23,61	
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + biscoito de polvilho sem ovos + ponkan	Arroz doce + maçã	Suco integral de uva + pão integral sem ovos com requieijo	Café com leite + pão sem ovos + queijo e margarina	Suco integral de uva+ cachorro quente (pão sem ovos) + pinhão + pipoca + bolo de fubá sem ovos	LIP 24,61	LIP 14,2	
Jantar 16:30H/17:00H	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + caqui	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de alface c/ tomate + ponkan	Sopa de feijão com macarrão sem ovos com batata, carne, cenoura + laranja	Polenta + frango ao molho + salada de aceia + maçã	Purê de batatas + carne moída ao molho + salada de beterraba + banana	CÁLCIO 235,64	CÁLCIO 154,36	
	SEGUNDA 26/6/2023	TERÇA 27/6/2023	QUARTA 28/6/2023	QUINTA 29/6/2023	SEXTA 30/6/2023	VIT A 864,59	VIT A 485,61	
						VIT C 51,32	VIT C 25,34	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão sem ovos com carne desfiada + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral sem ovo	Suco integral de uva, pão integral sem ovos com requieijo	Café com leite + biscoito salgado integral sem ovos + banana	Suco integral de uva, pão hot dog sem ovos c/ frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem ovos	KCAL 903,24	KCAL 806,34	
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de aceia + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz, feijão preto, Frango grelhado, cenoura e abobrinha refogados + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã	Macarrão sem ovos com molho de carne moída, salada de beterraba + mamão	PTN 30,26	PTN 21,31	
Lanche 14:00H/14:30H	logurte morango+ biscoito doce integral sem ovos + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado sem ovos+ queijo+ tomate + alface	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral sem ovos	Chá com leite+ pão sem ovos com manteiga	Suco integral de uva, pão hot dog sem ovos c/ frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem ovos	LIP 27,64	LIP 24,53	
Jantar 16:30H/17:00H	Macarrão sem ovos om carne moída + brócolis refogado + ponkan	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de repolho + espinafre + caqui	Sopa de feijão com macarrão sem ovos com batata, carne, cenoura + laranja	Polenta + frango ao molho + salada de aceia + banana	CÁLCIO 253,67	CÁLCIO 172,31	
						FERRO 4,03	FERRO 3,04	
						VIT A 2443,62	VIT A 2331,24	
						VIT C 61,32	VIT C 44,37	

Observações:

CMEI

ALUNO

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

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

[Assinatura]
 Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
 Nº2321

[Assinatura]
 Lidiane Correia Costa Stefella
 CRN 8º REGIÃO nº 6303
 Coordenadora Operacional

[Assinatura]
 Mariana Revolino Gonçalves
 CRN 8º REGIÃO nº 14920
 Nutricionista Controler Operacional