



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

APLV+S/ GLÚTEN+S/ BANANA+S/ OVO+S/ SOJA+S/ AMENDOIM+S/ TOMATE+S/ MILHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	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 vegetal + pão integral s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja + creme vegetal	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja + creme vegetal + alicia c/ cenoura ralada	Logurete vegano+ biscoito doce integral s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja + laranja	Chá com leite vegetal+ biscoito saibado s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja + maçã	Suco integral de uva+ cachorro quente (pão s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja) + pinhão + bolo de cenoura s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja s/amendoim	KCAL 726.34	KCAL 726.34	CHO 126.34	CHO 163.29
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicia + maçã	Arroz, feijão carioca, Frango grelhado, Abóbora refogada + laranja	Arroz, feijão preto, Frango grelhado com legumes ( batata e abobrinha), salada de pepino + caqui	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne s/ ovos s/ gluten, salada de alicia + pontkan	Macarrão s/ gluten s/ ovos s/ soja com frango desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	PTN 26.34	PTN 22.64	LIP 21.30	LIP 11.37
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite s/ ovos s/ soja s/ gluten + pontkan	Arroz doce com leite vegetal + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja com creme vegetal	Café com leite vegetal + - pão s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja + creme vegetal	Suco integral de uva+ cachorro quente (pão s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja) + pinhão + bolo de cenoura s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja s/amendoim	CÁLCIO 226.59	CÁLCIO 234.03	FERRO 22.31	FERRO 2.65
Jantar 16:00h/16:30H	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + caqui	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de alicia + pontkan	Sopa de feijão com macarrão s/ gluten s/ soja s/ ovos, com batata, carne, cenoura + laranja	Batata refogada + frango grelhado + salada de alicia + maçã	Purê de batatas sem leite + carne moída refogada + salada de beterraba + maçã	VIT A 623.17	VIT A 423.57	VIT C 73.02	VIT C 367.95
SEGUNDA 28/6/2023						INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
TERÇA 27/6/2023						MÉDIA SEMANAL MANHÃ			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja com carne desfiada + maçã	Vitamina de frutas (maçã+mandarim) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja	Suco integral de uva, pão integral s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja + creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito saibado integral s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja + caqui	Suco integral de uva, pão hot dog s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja com frango desfiado, alicia, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja	KCAL 769.34	KCAL 701.38	CHO 154.27	CHO 159.64
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango (salsami) grelhado, salada de alicia + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída refogada, Pure de batatas s/ leite, salada de cenoura + laranja	Arroz, feijão preto, Frango grelhado, cenoura e abobrinha refogados + pontkan	Arroz, Feijão carioca, Frango refogado, Jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã	Macarrão s/ gluten s/ ovos s/ soja com carne moída refogada, salada de beterraba + mandarim	PTN 21.34	PTN 21.37	LIP 14.21	LIP 24.32
Lanche 14:00H/14:30H	Logurete vegano + biscoito doce integral s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja + laranja	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ leite s/ ovos s/ soja s/ gluten + creme vegetal + alicia	Vitamina de frutas (abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja	Chá com leite vegetal + pão s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja com creme vegetal	Suco integral de uva, pão hot dog s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja com frango desfiado, alicia, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja	CÁLCIO 234.57	CÁLCIO 235.64	FERRO 2.65	FERRO 4.21
Jantar 16:00h/16:30H	Macarrão s/ gluten s/ ovos s/ soja com carne moída refogada + brócolis refogado + pontkan	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de repolho + espinafre + caqui	Sopa de feijão com macarrão s/ gluteins / ovos s/ soja, com batata, carne, cenoura + laranja	Purê de batatas s/ leite + frango grelhado + salada de alicia + laranja	VIT A 423.57	VIT A 523.17	VIT C 367.95	VIT C 73.02

Observações: Molho de cenoura e beterraba conforme aceitação

CMEI JUVELINA ALUNO ISADORA LUIZA LAUFER

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7393 CRN 8º REGIÃO  
Nº1781

Camille Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7394 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

Ligia Maria Toledo Pata Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321

Elisiane Correa Costa Sobrinha  
CRN 8º REGIÃO nº 4303  
Coordenadora Operacional

Mariana Revellins Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 14920  
Nutricionista Dietista Operacional



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

## APLV+S/ GLÚTEN+S/ BANANA+S/ OVO+S/ SOJA+S/ AMENDOIM+S/ TOMATE+S/ MILHO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA		SEXTA	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
				16/6/2023	21/6/2023		MÉDIA SEMANAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H				Café com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite s/ ovos s/ soja s/ glúten + mamão	leite vegetal com maçã + Bolo de laranja s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja		KCAL	865,31	KCAL	753,62
							CHO	154,27	CHO	123,67
Almôço 10:30H/1:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, mandioca refogada + salada beterraba e cebola+ laranja	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa assada com cenoura, salada de brócolis + pontkan		PTN	36,51	PTN	25,31
							LIP	23,21	LIP	13,02
Lanche 14:00H/14:30H				Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi)	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + caqui		CÁLCIO	458,94	CÁLCIO	124,51
							FERRO	3,65	FERRO	3,02
Jantar 16:00h/16:30H				Batata refogada + frango grelhado + salada de acelga + pontkan	Purê de batatas sem leite+ carne moída refogada + salada de beterraba + maçã		VIT A	300,51	VIT A	452,32
							VIT C	64,32	VIT C	241,32
	SEGUNDA 5/6/2023	TERÇA 6/6/2023	QUARTA 7/6/2023	QUINTA 8/6/2023	SEXTA 9/6/2023		INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
							MÉDIA SEMANAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + creme vegetal	logurte vegano + biscoito doce integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja +laranja	Vitamina de abacaxi com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja				KCAL	752,61	KCAL	688,57
							CHO	154,26	CHO	114,27
							PTN	24,51	PTN	25,61
							LIP	27,61	LIP	13,27
Almôço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + mandioca refogada + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura refogada + pontkan	Arroz, feijão preto, Carne refogada, purê de batatas sem leite, salada de beterraba				CÁLCIO	241,34	CÁLCIO	154,23
							FERRO	3,95	FERRO	4,02
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (maçã + mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com frango desfiado + caqui	Suco integral de maçã+ bolo de cenoura s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja s/amendoim + laranja				VIT A	569,64	VIT A	384,56
							VIT C	63,21	VIT C	102,32
Jantar 16:00h/16:30H	Risoto de frango (cenoura, batata, ervilha) + pontkan	Purê de batatas s/ leite + carne moída refogada + abobrinha refogada + maçã	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + mamão							
	SEGUNDA 12/6/2023	TERÇA 13/6/2023	QUARTA 14/6/2023	QUINTA 15/6/2023	SEXTA 16/6/2023		INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
							MÉDIA SEMANAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + laranja	leite vegetal com mamão + Bolo cenoura s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja s/ cobertura	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com carne desfiada + caqui	Salada de frutas (maçã, mamão, carambola)	Chá com leite vegetal + pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + creme vegetal		KCAL	863,24	KCAL	695,61
							CHO	124,31	CHO	123,54
							PTN	34,28	PTN	21,30
							LIP	20,64	LIP	18,51
Almôço 10:30H/1:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de chuchu com cenoura + caqui	Arroz, feijão carioca, Carne bovina com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa assada com cenoura, salada de brócolis + pontkan	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, abobrinha com cenoura refogada, salada de couve flor	Arroz, feijão preto, carne moída refogada, salada de repolho + pontkan		CÁLCIO	274,53	CÁLCIO	235,24
							FERRO	4,98	FERRO	2,61
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com frango desfiado + maçã	Salada de frutas( maçã, mamão, carambola)	Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã	leite vegetal com maçã + bolo de laranja s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	Risoto de frango (cenoura, batata, ervilha) + maçã		VIT A	421,34	VIT A	489,64
							VIT C	46,51	VIT C	351,24

Observações: Molho de cenoura e beterraba conforme aceitação

CMEI

JUVENINA

ALUNO

ISADORA LUIZA LAUFER

Patrícia dos Santos Alves Garcia  
Már Funcional nº 7893 C.RN nº REGIÃO  
Nº 781

Carmine Conceição de Carvalho  
Már Funcional nº 7894 C.RN nº REGIÃO  
Nº 102

Lilja Magalhães Toledo Paula Vicente  
Már Funcional nº 11146 C.RN nº REGIÃO  
Nº 312

Lidiane Pereira Costa Sistioli  
Coordenadora e Inspectora

Mariane Rencorre Garças  
Técnicas de Cozinha e Inspectora