

	SEGUNDA 3/7/2023	TERÇA 4/7/2023	QUARTA 6/7/2023	QUINTA 6/7/2023	SEXTA 7/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite s/ lactose com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ lactose s/ glúten s/ ovos	Chá com leite s/ lactose + pão fatiado integral s/ lactose s/ glúten s/ ovos + manteiga s/ lactose	Suco integral de Uva+ Sanduíche de pão fatiado s/ lactose s/ glúten s/ ovos + queijo s/ lactose + alface + tomate	Suco integral de maçã + bolo de laranja s/ lactose s/ glúten s/ ovos + ponkan	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	124.31	CHO	114.27
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca, frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogadas + salada de alface		PTN	22.36	PTN	22.37
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose s/ glúten s/ ovos + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Suco integral de maçã + bolo de laranja s/ lactose s/ glúten s/ ovos + ponkan	Vitamina de banana e abacate com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten s/ ovos	Chá com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose s/ glúten s/ ovos + manteiga s/ lactose		LIP	22.37	LIP	11.37
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + maçã	Macarrão s/ glúten s/ ovos com almeirão ao molho s/ glúten s/ ovos + salada de beterraba + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + ponkan	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de alface+ banana		VITAMINA A	506.34	VITAMINA A	355.97
						VITAMINA C	82.34	VITAMINA C	101.35
Desjejum 7:30H/8:00H						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Almôço 10:30H/11:00H						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Lanche 14:00H/14:30H						CHO	9	CHO	9
Jantar 16:00H/16:30H						PTN	9	PTN	9
						LIP	9	LIP	9
						CALCIO	Mg	CALCIO	Mg
						FERRO	Mg	FERRO	Mg
						VITAMINA A	Mcg	VITAMINA A	Mcg
						VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	Mg
Desjejum 7:30H/8:00H						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Almôço 10:30H/11:00H						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Lanche 14:00H/14:30H						CHO	122.54	CHO	122.35
Jantar 16:00H/16:30H						PTN	21.37	PTN	21.62
						LIP	20.37	LIP	24.38
						CALCIO	224.51	CALCIO	253.61
						FERRO	2.93	FERRO	3.18
						VITAMINA A	2415.33	VITAMINA A	2455.32
						VITAMINA C	51.37	VITAMINA C	51.39

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

CMEI

RUTH BAKA

RAUL FELIPE ALVES

ALUNO

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

Camille Consentino de Carvalho  
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

Ligia Maria Toledo Faria Vicente  
Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321

Liliane Correia Costa Siqueira  
CRN 8º REGIÃO nº 6003  
Coordenadora Especialista

Márcia Regina Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 11020  
Coordenadora Especialista



CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO JULHO/2023  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE + SEM GLÚTEN + SEM OVO

	SEGUNDA 24/7/2023	TERÇA 25/7/2023	QUARTA 26/7/2023	QUINTA 27/7/2023	SEXTA 28/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ gluten s/ ovos com carne desfiada + maçã	Leite s/ lactose com mamão + bolo de laranja s/ lactose s/ gluten s/ ovos	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ gluten s/ ovos + banana	Salada de frutas ( banana, mamão, morango)	Suco integral de uva+ pão s/ lactose s/ gluten s/ ovos com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ lactose s/ gluten s/ ovos	KCAL 886,62	Kcal g	KCAL 759,68	Kcal g		
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto, sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho s/ gluten s/ ovos, salada de acelga + ponkan	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (couve-flor, cenoura e brócolis) + mamão picado	Arroz + feijão carioca, barreado + mandioca refogada + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão s/ gluten s/ ovos com carne moída +salada de alface+maçã	PTN 31,28	g 9	PTN 26,35	g 9		
						LIP 22,63	g 9	LIP 21,36	g 9		
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ gluten s/ ovos com requieijão s/ lactose	Salada de frutas (banana, mamão, morango)	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ gluten s/ ovos + maçã	Suco integral de uva+ pão s/ lactose s/ gluten s/ ovos com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ lactose s/ gluten s/ ovos	CALCIO 254,94	Mg Mg	CALCIO 152,34	Mg Mg		
						FERRO 4,29	Mg Mg	FERRO 3,26	Mg Mg		
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + ponkan	Macarrão s/ gluten s/ ovos + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de beterraba + laranja	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de alface+banana	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +mamão	VITAMINA A 2115,62	Mcg Mg	VITAMINA A 2415,69	Mcg Mg		
						VITAMINA C 62,34	Mg Mg	VITAMINA C 43,21	Mg Mg		
	SEGUNDA 31/7/2023					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ gluten s/ ovos com requieijão s/ lactose					KCAL 859,64	Kcal g	KCAL 789,62	Kcal g		
						CHO 124,61	g 9	CHO 124,35	g 9		
						PTN 23,69	g 9	PTN 21,63	g 9		
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + ponkan					LIP 22,30	g 9	LIP 12,30	g 9		
						CALCIO 425,36	Mg Mg	CALCIO 158,62	Mg Mg		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ gluten s/ ovo com frango desfiado + maçã					FERRO 3,29	Mg Mcg	FERRO 2,31	Mg Mcg		
						VITAMINA A 306,32	Mcg Mcg	VITAMINA A 459,61	Mcg Mcg		
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão s/ gluten s/ ovos com carne moída + brócolis refogado + ponkan					VITAMINA C 62,35	Mg Mg	VITAMINA C 215,24	Mg Mg		

Observações: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclui-se a esponja para higienização.

CMEI  
RUTH BAKA

ALUNO  
RAUL FELIPE ALVES

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Matr Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO  
Nº 1781

Camille Consenino de Carvalho  
Matr Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO  
Nº 1102

Ligia Maria Toledo Faria Vicente  
Matr Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO  
Nº 321

Lidiane Costa Siofella  
CRN 8ª REGIÃO nº 4201  
Coordenadora Especialista

Mariana Revellino Gonçalves  
CRN 8ª REGIÃO nº 10920  
Nutricionista Controlador Especialista