

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

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

| | | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
|----------------------|---|---|---|--|----------|----------|---------------------------------------|---------|---------------------------------------|------------|
| | | 3/7/2023 | 4/7/2023 | 5/7/2023 | 6/7/2023 | 7/7/2023 | | | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Leite vegetal com mamão + biscoito de polvilho saibado s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja | Chá com leite vegetal + pão fatiado integral s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja + creme vegetal | Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja + creme vegetal + alicace | Suco integral de maçã + bolo de cenoura s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja + ponkan | | | KCAL | 695,62 | KCAL | 693,62 |
| | | | | | | | CHO | 151,24 | CHO | 116,24 |
| | | | | | | | PTN | 15,62 | PTN | 20,37 |
| | | | | | | | LIP | 17,52 | LIP | 12,34 |
| Almogo 10:30H/11:00H | Arroz + feijão preto + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba | Arroz + feijão carioca, frango assado (sobrecoxa) + cenoura refogada + maçã | Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alicace + mamão picado | Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogada + salada de alicace | | | PTN | 15,62 | PTN | 20,37 |
| | | | | | | | LIP | 17,52 | LIP | 12,34 |
| | | | | | | | CHO | 263,34 | CALCIO | 126,37 |
| | | | | | | | FERRO | 4,21 | Mg | FERRO |
| | | | | | | | | Mg | | 3,62 |
| Lanche 14:00H/14:30H | Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja + creme vegetal | Suco integral de maçã + bolo de cenoura s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja+ ponkan | Vitamina de abacate com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja | Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ gluten s/ ovos s/ soja + creme vegetal | | | VITAMINA A | 596,61 | Mcg | VITAMINA A |
| | | | | | | | VITAMINA A | | | 362,51 |
| | | | | | | | VITAMINA C | 61,24 | Mg | VITAMINA C |
| Jantar 16:00H/16:30H | Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha+ Maçã | Macarrão s/ ovos s/ gluten s/ soja com almondegas ao molho s/ ovos s/ gluten s/ soja + salada de beterraba+ laranja | Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + ponkan | Pure de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de alicace+ maçã | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| | | | | | | | KCAL | | KCAL | |
| | | | | | | | CHO | | CHO | |
| | | | | | | | PTN | | PTN | |
| | | | | | | | LIP | | LIP | |
| | | | | | | | CALCIO | | CALCIO | |
| | | | | | | | FERRO | | FERRO | |
| | | | | | | | VITAMINA A | | VITAMINA A | |
| | | | | | | | VITAMINA C | | VITAMINA C | |
| | | | | | | | | Mg | | Mg |
| | | | | | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| | | | | | | | KCAL | 875,63 | KCAL | 652,31 |
| | | | | | | | CHO | 124,61 | CHO | 124,62 |
| | | | | | | | PTN | 23,58 | PTN | 24,31 |
| | | | | | | | LIP | 18,64 | LIP | 16,62 |
| | | | | | | | CHO | 124,61 | CHO | 124,62 |
| | | | | | | | PTN | 23,58 | PTN | 24,31 |
| | | | | | | | LIP | 18,64 | LIP | 16,62 |
| | | | | | | | CALCIO | 266,31 | Mg | CALCIO |
| | | | | | | | FERRO | 3,22 | Mg | FERRO |
| | | | | | | | | Mg | | 2,31 |
| | | | | | | | VITAMINA A | 2635,64 | Mcg | VITAMINA A |
| | | | | | | | VITAMINA C | 52,31 | Mg | VITAMINA C |
| | | | | | | | | Mg | | 52,37 |
| | | | | | | | | | | Mg |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

SEGUNDA

| | 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/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com carne desfiada + maçã | Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja | Iogurte morango vegano + biscoito doce integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + maçã | Salada de frutas (laranja, mamão, morango) | Suco integral de uva+ pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja | KCAL 695,32 Kcal CHO 123,67 g PTN 32,61 g FERRO 4,21 mg LIP 22,31 g CALCIO 423,67 Mg VITAMINA A 302,59 Mcg VITAMINA C 62,34 Mg | KCAL 786,61 Kcal CHO 124,35 g PTN 24,31 g FERRO 3,29 mg LIP 14,29 g CALCIO 126,37 Mg VITAMINA A 426,95 Mcg VITAMINA C 231,52 Mg |
| Almoço 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/ glúten 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 cenoura e cebola + laranja | Macarrão s/ ovos s/ glúten s/ soja com carne moída + salada de alface+maçã | PTN 32,61 g FERRO 4,21 mg LIP 22,31 g CALCIO 263,35 Mg VITAMINA A 263,62 Mcg VITAMINA C 59,64 Mg | PTN 24,31 g FERRO 3,29 mg LIP 14,29 g CALCIO 126,37 Mg VITAMINA A 426,95 Mcg VITAMINA C 231,52 Mg |
| Lanche 14:00H/14:30H | Sagu + maçã | Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com creme vegetal | Salada de frutas (laranja, mamão, morango) | Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + maçã | Suco integral de uva+ pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja | CALCIO 263,35 Mg FERRO 4,21 mg VITAMINA A 263,62 Mcg VITAMINA C 59,64 Mg | CALCIO 126,37 Mg FERRO 3,29 mg VITAMINA A 426,95 Mcg VITAMINA C 231,52 Mg |
| Jantar 16:00H/16:30H | Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + ponkan | Macarrão s/ ovos s/ glúten s/ soja + 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+ ponkan | Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +mamão | VITAMINA A 263,62 Mcg VITAMINA C 59,64 Mg | VITAMINA A 426,95 Mcg VITAMINA C 231,52 Mg |
| | SEGUNDA 31/7/2023 | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + creme vegetal | | | | | KCAL 654,21 Kcal CHO 123,67 g PTN 24,31 g LIP 18,65 g CALCIO 423,67 Mg FERRO 3,19 mg VITAMINA A 302,59 Mcg VITAMINA C 62,34 Mg | KCAL 785,61 Kcal CHO 126,55 g PTN 23,65 g LIP 11,29 g CALCIO 126,37 Mg FERRO 2,37 Mg VITAMINA A 426,95 Mcg VITAMINA C 231,52 Mg |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + ponkan | | | | | CHO 123,67 g PTN 24,31 g LIP 18,65 g CALCIO 423,67 Mg FERRO 3,19 mg VITAMINA A 302,59 Mcg VITAMINA C 62,34 Mg | CHO 126,55 g PTN 23,65 g LIP 11,29 g CALCIO 126,37 Mg FERRO 2,37 Mg VITAMINA A 426,95 Mcg VITAMINA C 231,52 Mg |
| Lanche 14:00H/14:30H | Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com frango desfiado + maçã | | | | | PTN 24,31 g LIP 18,65 g CALCIO 423,67 Mg FERRO 3,19 mg VITAMINA A 302,59 Mcg VITAMINA C 62,34 Mg | PTN 23,65 g LIP 11,29 g CALCIO 126,37 Mg FERRO 2,37 Mg VITAMINA A 426,95 Mcg VITAMINA C 231,52 Mg |
| Jantar 16:00H/16:30H | Macarrão s/ ovos s/ glúten s/ soja com carne moída + brócolis refogado + ponkan | | | | | FERRO 3,19 mg VITAMINA A 302,59 Mcg VITAMINA C 62,34 Mg | FERRO 2,37 Mg VITAMINA A 426,95 Mcg VITAMINA C 231,52 Mg |

Os alimentos para preparo e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclui-se a esponja para higienização. Molho de cenoura e beterraba conforme acetágalo. Pães, bolos, biscoitos e massas sem traços de soja e amendoim.

JUVELINA

ISADORA LUIZA LAUFER

ISADORA LUIZA LAUFER

Maritime Revolution Committee
CAN SHILOH 1420