



CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO JULHO/2023

APLV



	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	Suco de maracujá com couve + banana com aveia	Purê de abacate com banana	Suco de abacaxi natural + ovo mexidos com couve + maçã	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba s/ leite		KCAL	789,64	KCAL	564,84
						CHO	113,62	CHO	92,34
						PTN	33,61	PTN	23,65
						LIP	23,65	LIP	11,30
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne ao molho + couve + pure de batatas s/ leite+ salada de beterraba	Arroz + feijão carioca, frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + rúcula + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pirão de peixe + salada de alface	FÉRIAS ESCOLARES	CALCIO	263,14	CALCIO	126,37
						FERRO	3,25	FERRO	2,35
						VITAMINA A	3263,31	VITAMINA A	486,65
						VITAMINA C	63,29	VITAMINA C	232,29
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba s/ leite	Suco de maracujá com couve + banana com aveia	Vitamina de banana e abacate com leite vegetal + biscoito de aveia com maçã s/ leite	Chá erva doce/citrêira + biscoito de polvilho s/ leite + ponkan		KCAL		KCAL	
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca +espinafre beterraba + abobrinha + maçã	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + brócolis + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata+ couve) + ponkan	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + escarola + salada de alface+ banana		Kcal	9	Kcal	9
						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	SEGUNDA 17/7/2023	TERÇA 18/7/2023	QUARTA 19/7/2023	QUINTA 20/7/2023	SEXTA 21/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	635,29	Kcal	654,21
						CHO	112,32	CHO	93,21
						PTN	35,24	PTN	22,34
						LIP	22,36	LIP	12,34
						CALCIO	265,34	CALCIO	126,58
						FERRO	3,29	FERRO	2,31
Almôço 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL		Kcal	
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL		Kcal	
Jantar 16:00H/16:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL		Kcal	
Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.									

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consolino de Carvalho

Ediane Garcia Costa Sobrinha

Mariana Revolino Gonçalves

CRN 8 REGIÃO N°7321

CRN 8 REGIÃO N° 6933

CRN 8 REGIÃO N° 1420

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 + ovos mexidos com couve + maçã	Leite vegetal +mamão picado	Iogurte vegano com morango + banana batido	Suco de maçã integral + Salada de frutas ( banana, mamão, morango)	Suco de uva integral + torta de legumes s/ leite + ponkan	KCAL 425,31	Kcal	KCAL 569,36	Kcal				
						CHO 113,26	g	CHO 91,32	g				
Almoço 10:30H/14:00H	Arroz + feijão preto, sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + ponkan	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (couve-flor, cenoura e brócolis) + mamão picado	Arroz + feijão carioca, barreado + farinha de mandioca+ couve + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão com carne moída +escarola+salada de alface+maçã	PTN 33,29	g	PTN 21,51	g				
						LIP 22,51	g	LIP 12,30	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu + maçã	Leite vegetal + panqueca de banana com aveia s/ leite	Suco de maçã integral + Salada de frutas ( banana, mamão, morango)	Purê de abacate com banana	Suco de uva integral+ torta de legumes s/ leite + ponkan	CALCIO 234,63	Mg	CALCIO 124,36	Mg				
						FERRO 3,22	Mg	FERRO 2,31	Mg				
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + couve + ponkan	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + escarola + salada de beterraba + laranja	Arroz carreteiro com cenoura, batata, espinafre + salada de alface + banana	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata, couve) +mamão	VITAMINA A 4152,32	Mcg	VITAMINA A 456,32	Mcg				
						VITAMINA C 62,38	Mg	VITAMINA C 231,20	Mg				
SEGUNDA 31/7/2023		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal +panqueca de banana com aveia s/ leite					KCAL 456,21	Kcal	KCAL 526,39	Kcal				
Almoço 10:30H/14:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + ponkan												
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + ovo mexidos com couve + maçã												
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + ponkan												
Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.													

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

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

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

Lidiane Correa Costa Stefella  
CRN Nº REGIÃO nº 6103  
Coordenadora Operacional

Mariana Revolino Gonçalves  
CRN Nº REGIÃO nº 14920  
Nutricionista Controller Operacional