

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


		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 com mamão + biscoito de polvilho salgado	Chá com leite + pão fatiado integral + manteiga	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado + queijo+ alface+tomate	Suco integral de maçã + bolo de fuba + ponkan	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL	843,62	KCAL	675,42				
							CHO	152,34	CHO	112,34				
							PTN	23,61	PTN	20,32				
							LIP	25,31	LIP	11,27				
							CALCIO	231,20	CALCIO	136,24				
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão fatiado + queijo + margarina	Suco integral de maçã + bolo de fuba + ponkan	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Chá com leite + pão fatiado + manteiga	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FERRO	4,25	FERRO	4,02				
							VITAMINA A	569,67	VITAMINA A	325,34				
							VITAMINA C	84,32	VITAMINA C	101,37				
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha+ Maçã	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba+ laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + ponkan	Pure de batatas + carne moída ao molho + salada de alface+ banana	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL		KCAL					
							CHO	9	CHO	9				
							PTN	9	PTN	9				
							LIP	9	LIP	9				
							CALCIO	9	CALCIO	9				
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	VITAMINA A		VITAMINA A					
											VITAMINA C		VITAMINA C	
Almoço 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
											KCAL		KCAL	
											CHO	9	CHO	9
											PTN	9	PTN	9
											LIP	9	LIP	9
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CALCIO		CALCIO					
											Mg		Mg	
											FERRO		FERRO	
											Mg		Mg	
											VITAMINA A		VITAMINA A	
Jantar 16:00H/16:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	VITAMINA C		VITAMINA C					
											Mg		Mg	
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
											KCAL		KCAL	
											CHO	9	CHO	9
											PTN	9	PTN	9
											LIP	9	LIP	9
Almoço 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CALCIO		CALCIO					
											Mg		Mg	
											FERRO		FERRO	
											Mg		Mg	
											VITAMINA A		VITAMINA A	
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	VITAMINA C		VITAMINA C					
											Mg		Mg	
Jantar 16:00H/16:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
											KCAL		KCAL	
											CHO	9	CHO	9
											PTN	9	PTN	9
											LIP	9	LIP	9
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CALCIO		CALCIO					
											Mg		Mg	
											FERRO		FERRO	
											Mg		Mg	
											VITAMINA A		VITAMINA A	
Almoço 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	VITAMINA C		VITAMINA C					
											Mg		Mg	
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
											KCAL		KCAL	
											CHO	9	CHO	9
											PTN	9	PTN	9
											LIP	9	LIP	9
Jantar 16:00H/16:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CALCIO		CALCIO					
											Mg		Mg	
											FERRO		FERRO	
											Mg		Mg	
											VITAMINA A		VITAMINA A	
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	VITAMINA C		VITAMINA C					
											Mg		Mg	
Almoço 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
											KCAL		KCAL	
											CHO	9	CHO	9
											PTN	9	PTN	9
											LIP	9	LIP	9
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CALCIO		CALCIO					
											Mg		Mg	
											FERRO		FERRO	
											Mg		Mg	
											VITAMINA A		VITAMINA A	
Jantar 16:00H/16:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	VITAMINA C		VITAMINA C					
											Mg		Mg	
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
											KCAL		KCAL	
											CHO	9	CHO	9
											PTN	9	PTN	9
											LIP	9	LIP	9
Almoço 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CALCIO		CALCIO					
											Mg		Mg	
											FERRO		FERRO	
											Mg		Mg	
											VITAMINA A		VITAMINA A	
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	VITAMINA C		VITAMINA C					
											Mg		Mg	
Jantar 16:00H/16:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
											KCAL		KCAL	
											CHO	9	CHO	9
											PTN	9	PTN	9
											LIP	9	LIP	9
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CALCIO		CALCIO					
											Mg		Mg	
											FERRO		FERRO	
											Mg		Mg	
											VITAMINA A		VITAMINA A	
Almoço 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	VITAMINA C		VITAMINA C					
											Mg		Mg	
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
											KCAL		KCAL	
											CHO	9	CHO	9
											PTN	9	PTN	9
											LIP	9	LIP	9
Jantar 16:00H/16:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CALCIO		CALCIO					
											Mg		Mg	
											FERRO		FERRO	
											Mg		Mg	
											VITAMINA A		VITAMINA A	
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	VITAMINA C		VITAMINA C					
											Mg		Mg	
Almoço 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
											KCAL		KCAL	
											CHO	9	CHO	9
											PTN	9	PTN	9
											LIP	9	LIP	9
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CALCIO		CALCIO					
											Mg		Mg	
											FERRO		FERRO	
											Mg		Mg	
											VITAMINA A		VITAMINA A	
Jantar 16:00H/16:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	VITAMINA C		VITAMINA C					
											Mg		Mg	
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
											KCAL		KCAL	
											CHO	9	CHO	9
											PTN	9	PTN	9
											LIP	9	LIP	9
Almoço 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CALCIO		CALCIO					
											Mg		Mg	
											FERRO		FERRO	
											Mg		Mg	
											VITAMINA A		VITAMINA A	
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	VITAMINA C		VITAMINA C					
											Mg		Mg	
Jantar 16:00H/16:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
											KCAL		KCAL	
											CHO	9	CHO	9
											PTN	9	PTN	9
											LIP	9	LIP	9
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CALCIO		CALCIO					
											Mg		Mg	
											FERRO		FERRO	
											Mg		Mg	
											VITAMINA A		VITAMINA A	
Almoço 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	VITAMINA C		VITAMINA C					
											Mg		Mg	
Lanche 14														

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

	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 com ovo + maçã	Leite com mamão + bolo de laranja	iogurte morango+ biscoito doce integral + banana	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Suco integral de uva+ pão com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura	KCAL	875,62	Kcal	KCAL	789,64	Kcal
						CHO	152,34	g	CHO	112,34	g
Almôço 10:30H/11:00H	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 + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão com carne moída +salada de alface+maçã	PTN	33,26	g	PTN	21,36	g
						LIP	25,67	g	LIP	22,30	g
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu + maçã	Suco integral de uva + pão integral com requeijão	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Café com leite + biscoito salgado integral + maçã	Suco integral de uva+ pão com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura	CALCIO	245,39	Mg	CALCIO	145,62	Mg
						FERRO	4,21	Mg	FERRO	3,21	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + ponkan	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Purê de batatas + 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	2885,64	Mcg	VITAMINA A	2789,65	Mcg
						VITAMINA C	62,37	Mg	VITAMINA C	45,31	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 com requeijão					KCAL	875,62	Kcal	KCAL	789,64	Kcal
						CHO	125,34	g	CHO	123,58	g
						PTN	25,63	g	PTN	24,36	g
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + ponkan					LIP	23,20	g	LIP	13,27	g
						CALCIO	425,31	Mg	CALCIO	185,64	Mg
						FERRO	3,26	Mg	FERRO	2,98	Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã					VITAMINA A	301,24	Mcg	VITAMINA A	455,37	Mcg
						VITAMINA C	62,34	Mg	VITAMINA C	256,37	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + ponkan										


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


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


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


 Lidianne Correia Costa Stefella
 CRN 8º REGIÃO nº 6303
 Coordenadora Operacional


 Mariana Revellino Gonçalves
 CRN 8º REGIÃO nº 14920
 Nutricionista Controlar Operacional