

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

SEMI OVO

	SEGUNDA 3/7/2023	TERÇA 4/7/2023	QUARTA 5/7/2023	QUINTA 6/7/2023	SEXTA 7/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com mamão + biscoito de polvilho saibado s/ ovos	Chá com leite + pão fatiado integral s/ ovos + manteiga	Suco integral de Uva+ Sanduíche de pão fatiado s/ ovos + queijo+ alface+tomate	Suco integral de maçã + bolo de fuba s/ ovos + ponkan	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL	852,34	Kcal	KCAL	693,24	Kcal
						CHO	126,32	g	CHO	118,63	g
						PTN	18,62	g	PTN	18,62	g
						LIP	17,52	g	LIP	10,36	g
						CALCIO	241,38	Mg	CALCIO	125,34	Mg
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne ao molho + pure de batatas + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca, frango assado (sobrecoca) + creme de milho + 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	FERRO	4,32	Mg	FERRO	3,27	Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão fatiado s/ ovos+ queijo + margarina	Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ ovos + ponkan	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral s/ ovos	Chá com leite + pão fatiado s/ ovos + manteiga		VITAMINA A	562,34	Mcg	VITAMINA A	329,64	Mcg
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha+ Maçã	Polenta com almondegas s/ ovos ao molho + salada de beterraba+ laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + ponkan	Purê de batatas + carne moída ao molho + salada de alface+ banana		VITAMINA C	81,26	Mg	VITAMINA C	103,24	Mg
	SEGUNDA 10/7/2023	TERÇA 11/7/2023	QUARTA 12/7/2023	QUINTA 13/7/2023		SEXTA 14/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H							KCAL		Kcal	KCAL	
Almôço 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	g	g	CHO	g	g
Lanche 14:00H/14:30H						PTN			PTN		
						LIP	g		LIP	g	g
						CALCIO	Mg		CALCIO	Mg	Mg
Jantar 16:00H/16:30H						FERRO			FERRO		Mg
						VITAMINA A	Mcg	VITAMINA A	Mcg		
						VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	Mg		
	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			
Desjejum 7:30H/8:00H				Café com leite + pão fatiado s/ ovos + margarina+queijo	Vitamina de abacate+banana+ biscoito doce integral s/ ovos	KCAL	852,31	Kcal	KCAL	852,34	Kcal
Almôço 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + abóbora refogada + laranja	Arroz + feijão preto + quibe assado s/ ovos + salada de repolho + ponkan	CHO	124,67	g	CHO	124,37	g
						PTN	26,35	g	PTN	26,34	g
						LIP	17,59	g	LIP	18,63	g
						CALCIO	234,51	Mg	CALCIO	234,85	Mg
						FERRO	3,29	Mg	FERRO	2,39	Mg
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	logurte morango+ biscoito doce integral s/ ovos + banana	Suco integral de Uva+ Sanduíche de pão fatiado s/ ovos + queijo+ alface+tomate	VITAMINA A	3624,51	Mcg	VITAMINA A	2415,37	Mcg
Jantar 16:00H/16:30H						VITAMINA C	52,31	Mg	VITAMINA C	53,62	Mg
Jantar 16:00H/16:30H				Polenta ,carne moída ao molho + abobrinha refogada + ponkan	Risoto de frango (cenoura, batata,milho, ervilha) + laranja						

Observações:

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat.Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1181

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

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

Liliane Correa Costa Soffeli
CRN 8º REGIÃO nº 6939
Coordenadora Operacional

Martina Rescheto Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14929
Microscopista Operacional

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/ ovo com carne desfiada + maçã	Leite com mamão + bolo de laranja s/ ovos	logurte morango+ biscoito doce integral s/ ovos + banana	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Suco integral de uva+ pão s/ ovos com frango desfiado + alface + cenoura ralada + Bolo de chocolate s/ cobertura s/ ovos	KCAL 861,32 Kcal CHO 128,61 g PTN 32,67 9 LIP 24,32 9	KCAL 786,52 Kcal CHO 114,26 g PTN 25,34 9 LIP 14,32 9
Aimogo 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/ ovos, salada de acelga + ponkan	Arroz + feijão preto + Frango ao molho + jardineira de legumes (couve-flor, cenoura e brócolis) + mamão picado	Arroz + feijão carioca, barrado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão s/ ovos com carne moída +salada de alface+maçã	LIP 24,32 9	CALCIO 123,25 Mg FERRO 3,24 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu + maçã	Suco Integral de uva + pão Integral s/ ovos com requêijão	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Café com leite + Biscoito salgado Integral s/ ovos + maçã	Suco integral de uva+ pão s/ ovos com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ ovos	VITAMINA A 2835,98 Mcg VITAMINA C 54,21 Mg	VITAMINA A 2835,61 Mcg VITAMINA C 44,21 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + ponkan	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Puré 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 2835,98 Mcg VITAMINA C 54,21 Mg	VITAMINA A 2835,61 Mcg VITAMINA C 44,21 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/ ovos com requêijão					KCAL 856,02 Kcal CHO 124,53 9 PTN 21,35 9 LIP 18,54 9	KCAL 795,02 Kcal CHO 125,38 9 PTN 21,63 9 LIP 11,27 9
Aimogo 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + ponkan					CALCIO 423,69 Mg FERRO 3,19 Mg VITAMINA A 304,52 Mcg VITAMINA C 62,31 Mg	CALCIO 126,35 Mg FERRO 2,31 Mg VITAMINA A 475,69 Mcg VITAMINA C 241,63 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovo com frango desfiado + maçã						
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão s/ ovos com carne moída + brócolis refogado + ponkan						
Observações:						ALUNO	
CMEI							
Patricia dos Santos Alves Garcia Mat Funcional nº 7393 CRN 9º REGIÃO Nº1781	Camille Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 9º REGIÃO Nº1102	Ligia Mazine Toledo Faria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 9º REGIÃO Nº2321	Lidiane Cecília Costa Suelpha CRN 9º REGIÃO n. 6381 Cooperadora Operacional	Margareta Rosalino Gonçalves CRN 8º REGIÃO n. 14929 Nutricionista Consultora Operacional			