

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO JULHO/2023  
APLV + 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	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ leite s/ ovos	Chá com leite vegetal + pão fatiado integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Suco integral de Uva+ Sanduíche de pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal + alicace+tomate	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite s/ ovos + ponkan	Suco integral de maçã + peixe ao molho + pirão de peixe + salada de alicace	KCAL 886,35	Kcal 9	KCAL 652,34	Kcal 9
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne ao molho + pure 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 alicace + mamão picado	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pirão de peixe + salada de alicace	FÉRIAS ESCOLARES	CHO 152,34	g 9	CHO 112,37	g 9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite s/ ovos + ponkan	Vitamina de banana e abacate com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal		PTN 19,68	g 9	PTN 20,37	g 9
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	Pure de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de alicace+ banana		LIP 18,62	g 9	LIP 11,36	g 9
	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	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL 886,35	Kcal 9	KCAL 889,64	Kcal 9
Almoco 10:30H/11:00H						CHO 123,64	g 9	CHO 123,54	g 9
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 23,61	g 9	PTN 26,34	g 9
Jantar 16:00H/16:30H						LIP 18,59	g 9	LIP 19,62	g 9
						CALCIO 263,35	Mg 9	CALCIO 256,37	Mg 9
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FERRO 3,21	Mg 9	FERRO 2,34	Mg 9
Almoco 10:30H/11:00H						VITAMINA A 2635,32	Mcg 9	VITAMINA A 2659,61	Mcg 9
Lanche 14:00H/14:30H						VITAMINA C 51,24	Mg 9	VITAMINA C 54,32	Mg 9
Jantar 16:00H/16:30H									

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Matr Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO  
Nº 131

Camile Consistentino de Carvalho  
Matr Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO  
Nº 102

Lúgia Márcia Toledo Faria Vicente  
Matr Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO  
Nº 221

Eliadene Garcia Costa Stofello  
CRN 8ª REGIÃO nº 6303  
Coordenadora Operacional

Martiana Revellante Gonçalves  
CRN 8ª REGIÃO nº 14920  
Suprimento e Controle Operacional

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO JULHO/2023  
APLV + 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/ leite s/ ovos com carne desfiada + maçã	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	Iogurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Salada de frutas ( banana, mamão, morango) com aveia	Suco integral de uva+ pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + alicace + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ leite s/ ovos	KCAL 869,62 CHO 124,32	KCAL 793,65 CHO 112,32 g
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/ 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 + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão s/ ovos com carne moída + salada de alicace+maçã	PTN 31,25 LIP 23,51	PTN 28,34 LIP 15,32 g
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Salada de frutas ( banana, mamão, morango) com aveia	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovos + maçã	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + alicace + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ leite s/ ovos	CALCIO 253,61 FERRO 4,20	CALCIO 124,35 FERRO 3,29 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 s/ leite + carne moída ao molho + salada de beterraba + laranja	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de alicace+banana	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	VITAMINA A 2463,32 VITAMINA C 57,94	VITAMINA A 2463,59 VITAMINA C 46,31 Mcg 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/ ovos com creme vegetal					KCAL 861,24 CHO 124,63	KCAL 794,62 CHO 123,64 g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + ponkan					PTN 23,27 LIP 19,65	PTN 22,31 LIP 11,25 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + maçã					CALCIO 451,24 FERRO 3,12	CALCIO 124,36 FERRO 2,38 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão s/ ovos com carne moída + brócolis refogado + ponkan					VITAMINA A 306,29 VITAMINA C 61,24	VITAMINA A 423,65 VITAMINA C 253,21 Mcg Mg

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

Patrícia dos Santos Alves Garcia  
 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781  
  
 Camile Consentino de Carvalho  
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102  
  
 Ligia Mônica Toledo Faria Vicente  
 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321  
  
 Liliane Cordeiro Costa Suelha  
 CRN 8º REGIÃO nº 6303  
 Coordenadora Operacional  
  
 Mariana Revolino Gonçalves  
 CRN 8º REGIÃO nº 14920  
 Nutricionista e Controler Operacional