

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

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	Leite vegetal com morango + bolo de laranja s/ leite	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + maçã	logurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite + banana	KCAL 124,31	g	KCAL 124,31	g
Almôço 10:30H/11:00H		Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + ponkan	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Arroz+ feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	PTN 32,03	g	PTN 28,6	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + pipoca + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + mamão	Vitamina de banana e abacate com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	CALCIO 263,51	Mg	CALCIO 184,1	Mg
Jantar 16:00H/16:30H		Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + laranja	Potência + carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, milho, ervilha)	Sopa de feijão com batata+ carne + cenoura +ponkan	VITAMINA A 302,31	Mcg	VITAMINA A 458,1	Mcg
	SEGUNDA 7/8/2023	TERÇA 8/8/2023	QUARTA 9/8/2023	QUINTA 10/8/2023	SEXTA 11/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito de polvilho saigado s/ leite + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + laranja	Salada de frutas (mamão, banana, Kiwi) com avela	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite com creme vegetal	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho saigado s/ leite	KCAL 829,65	Kcal	KCAL 885,1	Kcal
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz + feijoad com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + potência + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão carioca + frango sssssami ao molho + salada de azeite + ponkan	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + mamão	PTN 31,02	g	PTN 23,4	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral s/ leite com creme vegetal	Vitamina de mamão + maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite + mamão	logurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite + banana	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite + creme vegetal	CALCIO 285,64	Mg	CALCIO 153,1	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Potência + frango ao molho + salada de azeite + maçã	Macarrão com carne moída + brócolis refogado	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, milho, ervilha) + ponkan	Pure de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de tomate com pepino + mamão	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + laranja	VITAMINA A 429,63	Mcg	VITAMINA A 365,1	Mcg
	SEGUNDA 14/8/2023	TERÇA 15/8/2023	QUARTA 16/8/2023	QUINTA 17/8/2023	SEXTA 18/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite + creme vegetal	Suco de uva + biscoito saigado integral s/ leite + maçã	logurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite + banana	Leite vegetal com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite	Suco integral de uva + pão integral s/ leite com creme vegetal	KCAL 886,35	Kcal	KCAL 726,1	Kcal
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de azeite + laranja	Arroz + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	Arroz + feijão carioca, barrado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + banana	Arroz + feijão preto + sobrecoca ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	PTN 24,31	g	PTN 22,1	g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + biscoito saigado integral s/ leite + maçã	Leite vegetal com morango + bolo de laranja s/ leite	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + maçã	Café com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite + laranja	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite com creme vegetal	CALCIO 254,19	Mg	CALCIO 186,1	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Potência com almondegas ao molho + salada de beterraba	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Arroz carreteiro com cenoura e batata + salada de tomate + ponkan	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de alface + mamão	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + laranja	VITAMINA A 2456,31	Mcg	VITAMINA A 342,1	Mcg
						VITAMINA C 52,31	Mg	VITAMINA C 41,1	Mg

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

CMEI

ALUNO

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

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

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

Lidiane Carreira Costa Sotelo
CRN 8º REGIAO nº 6090
Coordenadora Operacional

Miriana Resende Gonçalves
CRN 8º REGIAO nº 14920
Nutricionista Coordenadora Operacional

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

APLV

	SEGUNDA 21/8/2023	TERÇA 22/8/2023	QUARTA 23/8/2023	QUINTA 24/8/2023	SEXTA 25/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite com creme vegetal	Vitamina de mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ leite + ponkan	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + banana	Suco integral de uva + pão s/ leite com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja s/ leite	KCAL 869,62 CHO 154,23	Kcal 9	KCAL 869,6 CHO 114,2	Kcal 23,0	
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata salsa) + salada de repolho + maçã	Arroz + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz + feijão preto + omelete assado + cenoura e ervilha refogadas + mamão	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Macarrão com carne moída + salada de tomate + ponkan	PTN 33,06 LIP 31,08	g 9	PTN 23,0 LIP 15,2	g 9	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + alface + tomate	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite com creme vegetal	Yogurte vegano morango + biscoito doce integral s/ leite + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Suco integral de uva + pão s/ leite com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja s/ leite	CALCIO 264,51 FERRO 4,32	Mg 9	CALCIO 158,3 FERRO 2,6	Mg 9	
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + laranja	Polenta + carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, ervilha) + ponkan	Sopa de feijão com batata + carne + cenoura + mamão	Polenta + frango ao molho + salada de açaie	VITAMINA A 2549,64 VITAMINA C 61,32	Mg 9	VITAMINA A 2695,4 VITAMINA C 45,2	Mg 9	
	SEGUNDA 28/8/2023					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				
	TERÇA 29/8/2023					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + laranja	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + alface + tomate	Vitamina de abacate+banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	KCAL 852,31 CHO 124,51	Kcal 9	KCAL 685,5 CHO 152,2	Kcal 21,0	
Almooço 10:30H/11:00H	Risoto de frango (frango,cenoura, batata,milho) + salada de pepino c/ tomate + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Macarrão parafuso + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de açaie + ponkan		PTN 32,09 LIP 22,67	g 9	PTN 21,0 LIP 19,6	g 9	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + maçã	Leite vegetal com morango + biscoito de polvilho salgado s/ leite	Canjica com leite vegetal + banana	Leite vegetal com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite		CALCIO 265,64 FERRO 4,51	Mg 9	CALCIO 254,2 FERRO 2,3	Mg 9	
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + ponkan	Arroz carreteiro com cenoura e batata + salada de tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão		VITAMINA A 421,57 VITAMINA C 41,21	Mg 9	VITAMINA A 495,6 VITAMINA C 315,2	Mg 9	
	QUARTA 30/8/2023					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
	QUINTA 31/8/2023					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
	SEXTA 01/9/2023					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

CMEI

ALUNO

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

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

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

Ediane Garcia Costa Stedile
CRN 8º REGIÃO nº 6933
Coordenadora Operacional

Marciana Revellino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 71920
Supervisora Operacional