

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

## SEM OVOS

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
		14/8/2023	15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite + pão integral s/ ovos + queijo + margarina	Suco de uva + biscoito salgado integral s/ ovos + maçã	logurte morango+ biscoito doce integral s/ ovos + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ ovos	Suco integral de uva + pão integral s/ ovos com requeijão	KCAL	896.62	Kcal	756	
							CHO	124.51	g	CHO	111
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de acelga + laranja	Arroz + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas + 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 + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	PTN	24.63	g	PTN	226
							LIP	21.03	g	LIP	21
Lanche 14:00H/14:30H		Chá com leite + biscoito salgado integral s/ ovos + maçã	Leite com morango + bolo de laranja s/ ovos	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos com frango desfiado + maçã	Café com leite + biscoito de polvilho s/ ovos + laranja	Chá com leite + pão integral s/ ovos com manteiga	CALCIO	284.36	Mg	CALCIO	154
							FERRO	3.51	Mg	FERRO	3
Jantar 16:00H/16:30H		Polenta com almondegas s/ ovos 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 + carne moída ao molho + salada de alface + mamão	Macarrão s/ ovos com carne moída + brócolis refogado + laranja	VITAMINA A	2415.21	Mcg	VITAMINA A	286
							VITAMINA C	54.22	Mg	VITAMINA C	41

Observações:

ALUNO

CMEI

Patrícia dos Santos Alves Garcia  
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO  
Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º  
REGIÃO Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho  
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº 1102

Liliane Cordeiro Costa Sotelo  
CRN 8º REGIÃO nº 6303  
Coordenadora Disciplinar

Márcia Revellens Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 14920  
Suplente de Coordenadora Disciplinar



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

**SEM OVOS**

	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 SEM NUTRICIO	
						KCAL	Kcal	KCAL	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão fatiado s/ ovos com manteiga	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral s/ ovos	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ ovos + ponkan	Café com leite + biscoito salgado integral s/ ovos + banana	Suco integral de uva + pão s/ ovos com frango desfiado + alface + cenoura + bolo de laranja s/ ovos	KCAL	859,61	Kcal	KCAL
Almogo 10:30H/1:00H	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata salsa) + salada de repolho + maçã	Arroz + feijão carioca + sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz + feijão preto + carne ao molho + cenoura e ervilha refogadas + mamão	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Macarrão s/ ovos com carne moída + salada de tomate + ponkan	PTN	33,02	g	PTN
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ ovos + queijo + alface + tomate	Chá com leite + pão fatiado s/ ovos com manteiga	Ingurite morango+ biscoito doce integral s/ ovos + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Suco integral de uva + pão s/ ovos com frango desfiado + alface + cenoura + bolo de laranja s/ ovos	LIP	32,08	g	LIP
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 acelga	CALCIO	285,61	Mg	CALCIO
	SEGUNDA 28/8/2023	TERÇA 29/8/2023	QUARTA 30/8/2023	QUINTA 31/8/2023	SEXTA	VITAMINA A	2365,32	Mcg	VITAMINA A
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito de polvilho s/ ovos + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos com frango desfiado + laranja	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ ovos + queijo + alface + tomate	Vitamina de abacate+banana+ biscoito doce integral s/ ovos		VITAMINA C	61,22	Mg	VITAMINA C
Almogo 10:30H/1:00H	Risoto de frango (frango,cenoura, batata,milho) + salada de pepino c/ tomate + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas + salada de beterraba	Macarrão parafuso s/ ovos + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ ovos + salada de acelga + ponkan		KCAL	860,36	Kcal	KCAL
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos com frango desfiado + maçã	Leite com morango + biscoito de polvilho salgado s/ ovos	Canjica + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ ovos		CHO	122,05	g	CHO
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta com almondegas s/ ovos 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		PTN	32,06	g	PTN
						LIP	22,09	g	LIP
						CALCIO	285,64	Mg	CALCIO
						FERRO	4,51	Mg	FERRO
						VITAMINA A	426,31	Mcg	VITAMINA A
						VITAMINA C	44,32	Mg	VITAMINA C

Observações:

ALUNO

CMEI

Patricia 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

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

Lidiane Correa Costa Sotello  
CRN 8 REGIÃO nº 6863  
Coordenadora Operacional

Mariana Rezeliano Gonçalves  
CRN 8 REGIÃO nº 14920  
Nutricionista Coordenador Operacional