

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO AGOSTO/2023
APLV + SEM OVO

	SEGUNDA	18/8/2023	TERÇA	19/8/2023	QUARTA	20/8/2023	QUINTA	21/8/2023	SEXTA	22/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
											MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum 7:30H/8:00H			Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal		Leite vegetal com morango + bolo de laranja s/ leite s/ ovos		Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovo com frango desfiado + maçã		Yogurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana		KCAL	854,21	Kcal		KCAL	784,5	KCAL	123,6
Almôço 10:30H/1:00H			Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de brócolis		Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + ponkan		Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão		Arroz+ feijão preto + frango grelhado + abóbora refogada + maçã		PTN	31,28	g		PTN	26,33	PTN	11,32
Lanche 14:00H/14:30H			Suco integral de uva + pipoca + maçã		Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + mamão		Vitamina de banana e abacate com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos		Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal		LIP	21,33	g		LIP	11,32	LIP	3,02
Jantar 16:00H/16:30H			Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + laranja		Polenta + 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	306,21	Mcg		VITAMINA A	499,6	VITAMINA A	251,3
	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 TARDE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum 7:30H/8:00H			Café com leite vegetal + biscoito de polvilho saigado s/ leite s/ ovos + maçã		Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + laranja		Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com avelã		Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal		KCAL	826,35	Kcal		KCAL	695,6	KCAL	112,3
Almôço 10:30H/1:00H			Arroz + feijãoada com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + laranja		Arroz + feijão preto + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã		Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + banana		Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de azeite + ponkan		PTN	30,28	g		PTN	21,3	LIP	15,2
Lanche 14:00H/14:30H			Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal		Vitamina de mamão com leite vegetal + maçã + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos		Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite s/ ovos + mamão		Yogurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana		CALCIO	296,64	Mg		CALCIO	156,1	FERRO	4,0
Jantar 16:00H/16:30H			Polenta + frango ao molho + salada de azeite + maçã		Macarrão s/ ovos 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		VITAMINA A	456,31	Mcg		VITAMINA A	382,3	VITAMINA A	103,3
	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 TARDE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum 7:30H/8:00H			Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ ovos+ creme vegetal		Suco de uva + biscoito saigado integral s/ leite s/ ovos + maçã		Yogurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana		Leite vegetal com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ ovos		KCAL	859,63	Kcal		KCAL	759,3	CHO	116,3
Almôço 10:30H/1:00H			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, barreado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + banana		PTN	28,35	g		PTN	22,3	LIP	25,1
Lanche 14:00H/14:30H			Chá com leite vegetal + biscoito saigado integral s/ leite s/ ovos + maçã		Leite vegetal com morango + bolo de laranja s/ leite s/ ovos		Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + maçã		Café com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite s/ ovos + laranja		CALCIO	266,37	Mg		CALCIO	184,3	FERRO	3,0
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 s/ leite + carne moída ao molho + salada de alface + mamão		VITAMINA A	2166,34	Mcg		VITAMINA A	2696,3	VITAMINA A	42,3

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

ALUNO

CMEI

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

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

Camile Consolino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102

I. Liliane Garcia Costa Siqueira
CRN 8º REGIÃO Nº 6410
Coordenadora Pedagógica

Márcia Regina de Jesus
CRN 8º REGIÃO Nº 11929
Supervisora de Controle Administrativo

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO AGOSTO/2023
APLV + SEM OVO

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
		21/8/2023	22/8/2023	23/8/2023	24/8/2023	25/8/2023	KCAL	CHO	KCAL	CHO	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Vitamina de mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite s/ ovos + ponkan	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovos + banana	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + alface + cenoura + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	KCAL 866,31 CHO 152,03	9	KCAL 879,6 CHO 112,3	9		
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata salada) + salada de repolho + maçã	Arroz + feijão carioca + sobrecoxa 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 32,06 LIP 29,36	9	PTN 22,2 LIP 14,4	9		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ leite s/ ovos+ creme vegetal + alface + tomate	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ ovos com creme vegetal	logurte vegano morango + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + alface + cenoura + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	CALCIO 254,21 FERRO 4,21	Mg	CALCIO 154,4 FERRO 2,2	Mg		
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 alface	VITAMINA A 2415,36 VITAMINA C 62,33	Mg	VITAMINA A 2566,4 VITAMINA C 44,4	Mg		
SEGUNDA 28/8/2023							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite s/ ovos + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + laranja	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal + alface + tomate	Vitamina de abacaxi+banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	KCAL 814,52 CHO 124,50	Kcal 695,4 CHO 152,3	9	KCAL 695,4 CHO 152,3	9		
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 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	PTN 32,09 LIP 22,36	9	PTN 22,2 LIP 18,4	9			
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + maçã	Leite vegetal com morango + biscoito de polvilho salgado s/ leite s/ ovos	Canjica com leite vegetal + banana	Leite vegetal com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ ovos	CALCIO 284,57 FERRO 4,21	Mg	CALCIO 263,4 FERRO 2,2	Mg			
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	VITAMINA A 436,25 VITAMINA C 42,03	Mg	VITAMINA A 465,4 VITAMINA C 352,3	Mg			
Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.											
CMEI						ALUNO					
<div>Particia dos Santos Alves Garcia Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781</div> <div>Ligia Marcia Toledo Faria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321</div> <div>Camile Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102</div> <div>Lidiane Correa Costa Soares CRN 8º REGIÃO nº 6993 Coordenadora Operacional</div> <div>Márcia Regina Gonçalves CRN 8º REGIÃO nº 1429 Supervisora Controladora Especial (Rui)</div>											