

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO AGOSTO/2023
INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM GLÚTEN + SEM OVO

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
18/8/2023		28/8/2023	3/8/2023	4/8/2023	5/8/2023	KCAL	896,36	KCAL	763	
Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ glúten+ queijo s/ lactose + margarina s/ lactose		Leite s/ lactose com morango + bolo de laranja s/ lactose s/ ovos s/ glúten	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ glúten s/ ovos + frango desfiado + maçã	Logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos s/ glúten + banana	Arroz + feijão preto + frango grelhado + abóbora refogada + maçã	CHO	125,34	CHO	125	
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	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovos + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	PTN	33,02	PTN	26		
Suco integral de uva + pipoca + maçã		Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ ovos s/ glúten com frango desfiado + mamão	Vitamina de banana e abacate com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten s/ ovos	Arroz + feijão preto + frango grelhado + abóbora refogada + maçã	LIP	26,35	LIP	12		
Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + laranja		Macarrão s/ glúten s/ ovos + carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, milho, ervilha)	Sopa de feijão com batata+ carne + cenoura +ponkan	CALCIO	254,21	CALCIO	196		
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	FERRO	3,62	FERRO	3,0	
7/8/2023		8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023	VITAMINA A	302,14	VITAMINA A	456	
Café com leite s/ lactose + biscoito de polvilho salgado s/ glúten s/ ovos + maçã		Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ glúten s/ ovo com carne desfiada + laranja	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi)	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ glúten com manteiga s/ lactose	VITAMINA C	63,22	VITAMINA C	235		
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ glúten s/ ovo com carne desfiada + laranja	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de alface + ponkan	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ					
Almôço 10:30H/11:00H		Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Suco integral de maçã + bolo de cenoura s/ lactose s/ ovos s/ glúten + mamão	Logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten s/ ovos + banana	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
Lanche 14:00H/14:30H		Vitamina de mamão + maçã com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten s/ ovos	Suco integral de maçã + bolo de cenoura s/ lactose s/ ovos s/ glúten + mamão	Logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten s/ ovos + banana	KCAL	863,32	KCAL	686		
Jantar 16:00H/16:30H		Macarrão s/ glúten s/ ovos com carne moída + brócolis refogado	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, milho, ervilha) + ponkan	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de tomate com pepino + mamão	CHO	125,31	CHO	113		
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	PTN	33,02	PTN	23	
14/8/2023		15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023	LIP	21,36	LIP	13	
Café com leite s/ lactose + pão frito s/ lactose s/ ovos s/ glúten + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose		Suco de uva + biscoito salgado integral s/ lactose s/ glúten s/ ovos + maçã	Logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten s/ ovos + banana	Café com leite s/ lactose + pão frito s/ lactose s/ ovos s/ glúten + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	CALCIO	285,64	CALCIO	155		
Desjejum 7:30H/8:00H		Arroz + feijão preto + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de alface + ponkan	FERRO	4,62	FERRO	4,0		
Almôço 10:30H/11:00H		Arroz + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Arroz + feijão preto + frango ao molho + lardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	Arroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	VITAMINA A	452,31	VITAMINA A	365		
Lanche 14:00H/14:30H		Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovos s/ glúten + maçã	Leite s/ lactose com morango + bolo de laranja s/ lactose s/ ovos s/ glúten	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ glúten s/ ovo com frango desfiado + maçã	VITAMINA C	42,30	VITAMINA C	100		
Jantar 16:00H/16:30H		Macarrão s/ glúten s/ ovos com almondegas s/ ovos s/ glúten ao molho + salada de beterraba	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de alface + mamão	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ					
Observações: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.		CMEI		ALUNO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
RUTH BAKA		RUTH BAKA		RAUL FELIPE ALVES		KCAL	854,21	KCAL	759	
Patricia dos Santos Alves Garcia		Ligia Marcela Toledo Faria Vicente		Camille Consentino de Carvalho		CHO	126,34	CHO	111	
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO Nº1781		Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO Nº2321		Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO Nº1102		PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO	111	
						PTN	24,31	PTN	22	
						LIP	23,3	LIP	24	
						CHO	125,34	CHO		

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO AGOSTO/2023
INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM GLÚTEN + SEM OVO

SEGUNDA 21/8/2023		TERÇA 22/8/2023		QUARTA 23/8/2023		QUINTA 24/8/2023		SEXTA 25/8/2023		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANHA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + pão fritoado s/ lactose s/ gluten s/ ovos com manteiga s/ lactose	Vitamina de mamão e maçã com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ gluten s/ ovos	Suco integral de maçã + bolo de cenoura s/ lactose s/ gluten s/ ovos + ponkan	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ gluten s/ ovos + banana	Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ gluten s/ ovos com frango desfiado + alface + cenoura + bolo de laranja s/ lactose s/ gluten s/ ovos	KCAL	566,94	Kcal	KCAL	669,6	KCAL	669,6			
Almôço 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 + carne ao molho + cenoura e ervilha refogadas + mamão	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogada + salada de alface	Macarrão s/ gluten s/ ovos com carne moída + salada de tomate + ponkan	PTN	31,02	g	PTN	22,2	PTN	22,2			
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fritoado s/ lactose s/ gluten s/ ovos + queijo s/ lactose + alface + tomate	Chá com leite s/ lactose + pão fritoado s/ lactose s/ gluten s/ ovos com manteiga s/ lactose	Ingente morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ gluten s/ ovos + banana	Salada de frutas (mamão, banana, Kiwi)	Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ gluten s/ ovos com frango desfiado + alface + cenoura + bolo de laranja s/ lactose s/ gluten s/ ovos	CALCIO	295,64	Mg	CALCIO	153,3	CALCIO	153,3			
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + laranja	Macarrão s/ gluten s/ ovos + carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, ervilha) + ponkan	Sopa de feijão com batata + carne + cenoura + mamão	Purê de batata s/ leite + frango ao molho + salada de alface	VITAMINA A	2653,32	Mcg	VITAMINA A	2695,6	VITAMINA A	2695,6			
SEGUNDA 28/8/2023		TERÇA 29/8/2023		QUARTA 30/8/2023		QUINTA 31/8/2023		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANHA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + biscoito de polvilho s/ lactose s/ gluten s/ ovos + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ gluten s/ ovos com frango desfiado + laranja	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fritoado s/ lactose s/ gluten s/ ovos + queijo s/ lactose + alface + tomate	Vitamina de abacate+banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ gluten s/ ovos	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ ovos s/ gluten + salada de alface + ponkan	KCAL	854,22	Kcal	KCAL	699,1	KCAL	699,1			
Almôço 10:30H/11:00H	Risoto de frango (frango,cenoura, batata,milho) + salada de pepino/ tomate + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Macarrão parafuso s/ gluten s/ ovos + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ ovos s/ gluten + salada de alface + ponkan		CHO	126,34	g	CHO	152,2	CHO	152,2			
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ gluten s/ ovos com frango desfiado + maçã	Leite s/ lactose com morango + biscoito de polvilho salgado s/ lactose s/ gluten s/ ovos	Canjica com leite s/ lactose + banana	Leite s/ lactose com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose s/ gluten s/ ovos		PTN	33,02	g	PTN	21,1	PTN	21,1			
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão s/ gluten s/ ovos com almondegas s/ gluten 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		LP	24,51	g	LP	18,1	LP	18,1			
Observações: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.										CALCIO	296,34	Mg	CALCIO	263,3	
CMEI										FERRO	4,51	Mg	FERRO	2,3	
RUTH BAKA										VITAMINA A	421,52	Mcg	VITAMINA A	457,1	
										VITAMINA C	44,21	Mg	VITAMINA C	325,1	
Patricia dos Santos Alves Garcia Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781															
Ligia Marcia Toledo Faria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321															
Camile Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102															
Lidiane Corrêa Costa Stedileh CRN 8º REGIÃO nº 6303 Coordenadora Operacional															
Mirtanna Revellino Gonçalves CRN 8º REGIÃO nº 14920 Subcoordenadora Operacional															