

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO AGOSTO/2023
AUTISMO - SELETIVIDADE ALIMENTAR

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
		1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023					
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral + queijo + margarina	Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas + salada de brócolis	Leite com morango + bolo de laranja	Suco de abacaxi natural + pão com ovo	logurite morango+ biscoito doce integral + banana	KCAL	866,32	Kcal	754,2	
						CHO	124,31	g	CHO	124,31
Almoco 10:30H/1:00H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas + salada de brócolis	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + porcan	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Arroz+ feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	PTN	31,02	g	PTN	28,51
						LIP	26,35	g	LIP	12,36
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + banana	Polenta + carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana	Vitamina de banana + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + pão integral + queijo + margarina	CALCIO	251,32	Mg	CALCIO	184,4
						FERRO	3,24	Mg	FERRO	3,01
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + banana	Polenta + carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana	Risoito de frango (frango, cenoura, batata, milho, ervilha)	Sopa de feijão com batata+ carne + cenoura + banana	Média Semanal Valor Nutricional Manhã	VITAMINA A	306,25	Mcg	VITAMINA A	421,51
						VITAMINA C	62,31	Mg	VITAMINA C	283,36
SEGUNDA 7/8/2023		TERÇA 8/8/2023		QUARTA 9/8/2023		QUINTA 10/8/2023		SEXTA 11/8/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito de polvilho saído + maçã	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + laranja	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Chá com leite + pão integral com manteiga	Leite com banana + biscoito de polvilho saído	KCAL	851,24	Kcal	685,2	
						CHO	126,34	g	CHO	114,52
Almoco 10:30H/1:00H	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 + polenta + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de alface + porcan	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + mamão	PTN	31,02	g	PTN	23,06
						LIP	26,35	g	LIP	13,27
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral com requêijo	Vitamina de maçã + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de fubá + mamão	logurite morango+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva + pão fritoado + queijo + margarina	CALCIO	285,64	Mg	CALCIO	154,26
						FERRO	4,21	Mg	FERRO	4,02
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + frango ao molho + salada de alface + banana	Macarrão com carne moída + brócolis refogado	Risoito de frango (frango, cenoura, batata, milho, ervilha) + banana	Pure de batatas + carne moída ao molho + salada de tomate com pepino + banana	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + banana	VITAMINA A	421,55	Mcg	VITAMINA A	325,61
						VITAMINA C	42,03	Mg	VITAMINA C	102,33
SEGUNDA 14/8/2023		TERÇA 15/8/2023		QUARTA 16/8/2023		QUINTA 17/8/2023		SEXTA 18/8/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão fritoado + queijo + margarina	Suco integral de uva + biscoito saído integral + maçã	logurite morango+ biscoito doce integral + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura	Suco integral de uva + pão integral com requêijo	KCAL	863,21	Kcal	756,92	
						CHO	124,31	g	CHO	112,36
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de alface + 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 + sobrecoca ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	PTN	26,34	g	PTN	22,03
						LIP	21,03	g	LIP	24,21
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + biscoito saído integral + maçã	Leite com maçã + bolo de laranja	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Suco integral de maçã + biscoito de polvilho + laranja	Leite com banana + pão integral com manteiga	CALCIO	251,34	Mg	CALCIO	196,36
						FERRO	3,02	Mg	FERRO	3,02
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + banana	Arroz carreteiro com cenoura e batata + salada de tomate + banana	Pure de batatas + carne moída ao molho + salada de alface + banana	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + banana	VITAMINA A	251,36	Mcg	VITAMINA A	325,33
						VITAMINA C	54,21	Mg	VITAMINA C	41,22
OBSERVAÇÕES: Período Tarde - Vitamina de banana ou maçã penetrada + Fruta banana + Sucos + Pães + Biscoitos + Bolos										
CMEI										
NAVEGANTES										
ALUNO										
DAVI LOURENÇO DO ROSÁRIO DE OLIVEIRA										

Observações: Período Tarde - Vitamina de banana ou maçã penetrada + Fruta banana + Sucos + Pães + Biscoitos + Bolos

CMEI

ALUNO

NAVEGANTES

DAVI LOURENÇO DO ROSÁRIO DE OLIVEIRA

Patrícia 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

Liliane Correa Costa Suelita
CRN 8º REGIÃO nº 603
Coordenadora Educacional

Mariana Revellina Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 1920
Nutricionista Coordenadora Operacional

	SEGUNDA 21/8/2023	TERÇA 22/8/2023	QUARTA 23/8/2023	QUINTA 24/8/2023	SEXTA 25/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEM NUTRICK	
						KCAL	Kcal	KCAL	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão fatiado com manteiga	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de tubá + ponkan	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Suco integral de uva + pão com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja	KCAL 859,36 CHO 154,21	Kcal 9	KCAL CHO	8 1
Almoço 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 33,02 LP 33,22	g 9	PTN LP	2 1
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado + queijo + alface + tomate	Leite com maçã + pão fatiado com manteiga	lorguete morango+ biscoito doce integral + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com avela	Suco integral de uva + pão com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja	CALCIO 285,64 FERRO 4,21	Mg Mg	CALCIO FERRO	1 2
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + banana	Poleenta + carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, ervilha) + banana	Sopa de feijão com batata + carne + cenoura + banana	Poleenta + frango ao molho + salada de acelga	VITAMINA A 2563,36 VITAMINA C 62,31	Mcg Mg	VITAMINA A VITAMINA C	2 4
	SEGUNDA 28/8/2023	TERÇA 29/8/2023	QUARTA 30/8/2023	QUINTA 31/8/2023	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEM NUTRICK	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito de polvilho + maçã	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + laranja	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado + queijo + alface + tomate	Vitamina de abacate+banana+ biscoito doce integral		KCAL 856,96 CHO 121,24	Kcal 9	KCAL CHO	8 1
Almoço 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 + salada de beterraba	Macarrão parafuso + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de acelga + ponkan		PTN 33,02 LP 22,08	g 9	PTN LP	2 1
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Leite com maçã + biscoito de polvilho salgado	Canjica + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura		CALCIO 285,64 FERRO 4,51	Mg Mg	CALCIO FERRO	2 1
Jantar 16:00H/16:30H	Poleenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + banana	Arroz carreteiro com cenoura e batata + salada de tomate + banana	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + banana		VITAMINA A 421,34 VITAMINA C 42,11	Mcg Mg	VITAMINA A VITAMINA C	4 3
OBSERVAÇÕES: Período Tarde - Vitamina de banana ou maçã penetrada + Fruta banana + Sucos + Pães + Biscoitos + Bolos									
CMEI NAVEGANTES					ALUNO DAVI LOURENÇO DO ROSÁRIO DE OLIVEIRA				
Patrícia dos Santos Alves Garcia Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781					Lígia Marcia Toledo Faria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº321				
Camile Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102					Ediane Cunha Costa Sotela CRN 8º REGIÃO nº 6503				
					Mariana Revellim Gonçalves CRN 8º REGIÃO nº 14920				
					Nathalyen Cristiane Operacional				