

CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO AGOSTO/2023

APLV + SEM SOJA

SEGUNDA		TERÇA 18/8/2023	QUARTA 28/8/2023	QUINTA 31/8/2023	SEXTA 4/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum 7:30H/8:00H	Mingau de aveia s/ soja com banana com leite vegetal	Leite vegetal com morango	Suco de abacaxi natural + ovo com couve + maçã	logurte vegano s/ soja com morango e banana batido		KCAL	769,32	Kcal	KCAL
Almoço 10:30H/11:00H	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 + rúcula + ponkan	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + couve + abóbora refogada + maçã		CHO	113,24	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + panelanca colorida de couve s/ leite s/ soja	Suco de abacaxi natural + ovo com couve + mamão	Vitamina de banana e abacate com leite vegetal + biscoito de aveia s/ soja com maçã	Creme de manga, banana e aveia s/ soja		PTN	32,36	g	PTN
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão s/ soja + carne moída ao molho + agrião + abobrinha refogada + batata	Risoto de frango (cenoura, batata, milho+ervilha) + rúcula	Sopa de feijão com batata+ carne + cenoura + couve + ponkan			LIP	26,35	g	LIP
	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	Creme de manga, banana e aveia s/ soja	Suco de abacaxi natural + ovo com couve + laranja	Suco integral de maçã + salada de frutas (mamão, banana, kiwi)	Leite vegetal + panelanca de banana com aveia s/ soja s/ leite	Leite vegetal + banana	KCAL	756,92	Kcal	KCAL
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijoadá com cubos de carne bovina + couve + mandioca refogada + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + rúcula + salada de alface + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + rúcula + batata refogada + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + ponkan	Arroz + feijão preto + carne moída refogada + espinafre + salada de repolho + mamão	CHO	113,62	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de maracujá com couve + banana com aveia s/ soja	Vitamina de mamão + maçã com leite vegetal + biscoito de aveia s/ soja com banana	Leite vegetal + panelanca de banana com aveia s/ soja s/ leite	logurte vegano s/ soja com morango e banana batido	Suco integral de uva + panelanca colorida de cenoura s/ leite s/ soja	PTN	33,26	g	PTN
Jantar 16:00H/16:30H	Purê de batata s/ leite + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Macarrão s/ soja com carne moída + brócolis refogado	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, milho, ervilha) + rúcula + ponkan	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + escarola + salada de tomate com pepino + mamão	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	LIP	22,30	g	LIP
	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	Suco integral de uva + panelanca colorida de cenoura s/ leite s/ soja	Creme de banana, maçã e leite vegetal	logurte vegano s/ soja com morango e banana batido	Suco integral de maçã + salada de frutas (mamão, banana, maçã)	Purê de abacate com banana	KCAL	756,92	Kcal	KCAL
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de acelga + laranja	Arroz + feijão carioca + carne ao molho + couve + purê 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 + mandioca refogada + salada de tomate e cebola + banana + couve	Arroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	CHO	113,25	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Chá ervã doce/cidreira + biscoito de polvilho s/ leite s/ soja + maçã	Suco integral de maçã + salada de frutas (mamão, banana, maçã)	Suco de abacaxi natural + ovo com couve + maçã	Creme de banana, maçã e leite vegetal	Vitamina de banana + mamão com leite vegetal + biscoito de aveia s/ soja com maçã	PTN	35,62	g	PTN
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão s/ soja com almondegas ao molho s/ soja + salada de beterraba + brócolis	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + maçã	Arroz carreleiro com espinafre, cenoura e batata + salada de tomate + ponkan	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + agrião + salada de alface + mamão	Macarrão s/ soja com carne moída + brócolis refogado + laranja	LIP	22,30	g	LIP
						CALCIO	266,35	Mg	CALCIO
						FERRO	3,64	Mg	FERRO
						VITAMINA A	4596,65	Mcg	VITAMINA A
						VITAMINA C	63,33	Mg	VITAMINA C

Observações: Biscoitos, pães, farinhas, laticínios e aveia sem traços de soja, não utilizar óleo de soja. Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

CMEI

ALUNO

ANITA CANALE RABY

LUCAS REIS GONÇALVES

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

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

Lidiane Campos Costa Sotela
CRN 8º REGIÃO Nº 630
Coordenadora Operacional

Natiana Recollato Gonçalves
CRN 8º REGIÃO Nº 14929
Nutricionista Controladora Operacional

APLV + SEM SOJA

	SEGUNDA 21/08/2023	TERÇA 22/08/2023	QUARTA 23/08/2023	QUINTA 24/08/2023	SEXTA 25/08/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL NUTRICIONAL 1
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + panqueca colorida de couve s/ leite s/ soja	Vitamina de maçã+mamão com leite vegetal + biscoito de aveia s/ soja com banana	Leite vegetal + panqueca de banana com aveia s/ soja s/ leite	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho s/ leite s/ soja + banana	Suco de maracujá com couve + banana com aveia s/ soja	KCAL 729,61 CHO 112,33	KCAL 596,38 CHO 92,37
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho c/ 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 + espinafre + cenoura e ervilha refogados + mamão	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogada + salada de alface	Macarrão s/ soja com carne moída + escarola +salada de tomate+ ponkan	PTN 33,29 LIP 26,35	PTN 26,34 LIP 11,23
Lanche 14:00H/14:30H	Purê de abacate com banana	Suco integral de uva + panqueca colorida de cenoura s/ leite s/ soja	Iogurte vegano s/ soja com morango e banana batido	Suco de maçã integral + salada de frutas (mamão, banana, kiwi)	Leite vegetal + panqueca de banana com aveia s/ leite s/ soja	CALCIO 296,37 FERRO 3,64	CALCIO 186,35 FERRO 2,03
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Macarrão s/ soja + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, ervilha) + rúcula + ponkan	Sopa de feijão com batata+ carne + cenoura + couve + mamão	Purê de batatas s/ leite + frango ao molho + salada de acelga	VITAMINA A 4859,67 VITAMINA C 63,37	VITAMINA A 486,37 VITAMINA C 253,61
	SEGUNDA 28/08/2023	TERÇA 29/08/2023	QUARTA 30/08/2023	QUINTA 31/08/2023	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL NUTRICIONAL 1
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ leite s/ soja + maçã	Suco de abacaxi natural + ovo com couve + laranja	Suco integral de uva + panqueca colorida de cenoura s/ leite s/ soja	Vitamina de banana e abacate com leite vegetal + biscoito de aveia s/ soja com maçã		KCAL 759,68 CHO 115,62	KCAL 596,64 CHO 93,92
Almogo 10:30H/11:00H	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, milho) + escarola + salada de pepino c/ tomate + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + couve + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Macarrão parafuso s/ soja + espinafre + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz + feijão preto + polvilho de carne ao molho s/ soja + salada de acelga + ponkan		PTN 36,32 LIP 23,22	PTN 25,63 LIP 11,32
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + ovo com couve + maçã	Leite vegetal com morango	Mingau de banana com aveia s/ soja com leite vegetal	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ leite s/ soja + maçã		CALCIO 296,37 FERRO 3,64	CALCIO 186,36 FERRO 2,34
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão s/ soja com almondegas ao molho s/ soja + salada de beterraba + brócolis	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + ponkan	Arroz carreteiro com espinafre, cenoura e batata + salada de tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + mamão		VITAMINA A 4589,67 VITAMINA C 63,31	VITAMINA A 486,91 VITAMINA C 236,63

Observações: Biscoitos, pães, farinhas, laticínios e aveia sem traços de soja, não utilizar óleo de soja. Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

CMEI

ALUNO

ANITA CANALE RABY

LUCAS REIS GONÇALVES

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781Ligia Mafra Torgio Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321Camile Consistentio de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102Liliane Correia Costa Sistiola
CRN 8º REGIÃO nº 9353
Candidata para OperaçãoMaurício Rescortine Campinhos
CRN 8º REGIÃO nº 14920
Mantenedor de Conselho Operacional