

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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICION	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite + pão integral + queijo + margarina	Leite com morango + bolo de laranja	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	KCAL 865,62	Kcal 123,36	KCAL 759	Kcal 123
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas + salada de brócolis	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoca) + creme de milho + ponkan	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	PTN 32,21	g 24,31	PTN 28,13	g 13,13
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + pipoca + maçã	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + mamão	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Café com leite + pão integral + queijo + margarina	CALCIO 263,35	Mg 3,81	CALCIO 185,30	Mg 3,00
Jantar 16:00H/16:30H		Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + laranja	Polenta + carne moída ao molho + aboborinha refogada + banana	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, milho, ervilha)	Sopa de feijão com batata+ carne + cenoura +ponkan	VITAMINA A 306,32	Mg 65,32	VITAMINA A 426,23	Mg 23,00
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICION	
	7/8/2023	8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023	KCAL 826,35	Kcal 123,34	KCAL 695,112	Kcal 112,00
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito de polvilho salgado + 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 salgado	CHO 123,34	g 9	CHO 112,00	g 112,00
Almoço 10:30H/11:00H	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 sassani ao molho + salada de acelga + ponkan	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + mamão	PTN 33,82	g 20,31	PTN 24,14	g 14,00
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral com requeijão	Vitamina de mamão + maçã + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de fubá + mamão	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão fatiado + queijo + margarina	CALCIO 266,36	Mg 4,58	CALCIO 152,40	Mg 4,00
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Macarrão com carne moída + brócolis refogado	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, milho, ervilha) + ponkan	Pure de batatas + carne moída ao molho + salada de tomate com pepino + mamão	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + laranja	VITAMINA A 426,35	Mg 41,25	VITAMINA A 389,103	Mg 103,00
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICION	
	14/8/2023	15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023	KCAL 856,95	Kcal 125,64	KCAL 751,114	Kcal 114,00
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão fatiado + queijo + margarina	Suco de uva + biscoito salgado integral + maçã	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura	Suco integral de uva + pão integral com requeijão	CHO 125,64	g 9	CHO 114,00	g 114,00
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + frango sassani 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, barreado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + banana	Arroz + feijão preto + sobrecoca ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	PTN 25,37	g 26,35	PTN 21,00	g 26,35
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + biscoito salgado integral + maçã	Leite com morango + bolo de laranja	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Café com leite + biscoito de polvilho + laranja	Chá com leite + pão integral com manteiga	CALCIO 256,39	Mg 3,61	CALCIO 185,30	Mg 3,00
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta com almondegas 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 com carne moída + brócolis refogado + laranja	VITAMINA A 256,64	Mg 55,32	VITAMINA A 352,10	Mg 42,30
	VITAMINA C								

CMEI

Observações:

ALUNO

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

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

Liliane Garcia Costa Soares
CRN 8º REGIÃO nº 6509
Coordenadora Operacional

Mariana Romão Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 11920
Representante Conselho Operacional

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

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMAN NUTRICIONAL	
21/8/2023		22/8/2023		23/8/2023		24/8/2023		25/8/2023		26/8/2023		27/8/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão frito 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	PTN 33,26	9	PTN 22,0	10,3	KCAL 85,64	Kcal 9	KCAL 115,6	85,6
Almoço 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 + 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	Suco integral de uva + pão com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja	PTN 31,02	9	PTN 16,3	10,3	LIP 31,02	9	LIP 16,3	31,02
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão frito + queijo + alface + tomate	Chá com leite + pão frito com manteiga	Logurte morango + biscoito doce integral + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Sopa de feijão com batata + carne + cenoura + mamão	CALCIO 269,64	Mg 9	CALCIO 152,0	2,6	FERRO 4,31	Mg 9	FERRO 2,6	4,31
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	VITAMINA A 2596,64	Mcg 9	VITAMINA A 2596	2596	VITAMINA C 63,22	Mg 9	VITAMINA C 45,0	63,22
SEGUNDA 28/8/2023		TERÇA 29/8/2023		QUARTA 30/8/2023		QUINTA 31/8/2023		SEXTA 01/9/2023		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMAN NUTRICIONAL	
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 frito + queijo + alface + tomate	Vitamina de abacate+banana+ biscoito doce integral	PTN 863,36	Kcal 9	KCAL 154,0	863,36	9	CHO 132,06	9	CHO 154,0	132,06
Almoço 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 + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de acelga + ponkan	PTN 33,22	9	PTN 22,0	33,22	9	LIP 21,03	9	LIP 17,0	21,03
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Leite com morango + biscoito de polvilho saído	Canjica + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura	CALCIO 296,65	Mg 9	CALCIO 263	296,65	Mg 9	FERRO 4,91	Mg 9	FERRO 2,0	4,91
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta com almondegas 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 423,61	Mcg 9	VITAMINA A 485	423,61	Mcg 9	VITAMINA C 45,21	Mg 9	VITAMINA C 32,0	45,21
Observações:													
CMEI													
ALUNO													
Patricia 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				Camile Consistent de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102				Leticia Carla Costa Sadele CRN 8º REGIÃO nº 6303 Coordenadora Operacional	
												Mariana Resende Gomes CRN 8º REGIÃO nº 1920 Nutricionista e monitor Operacional	