

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO
			11/11/2023	21/11/2023	31/11/2023	KCAL 594 CHO 86 PTN 19 LP 4 CALCIO 74 FERRO 2 VITAMINA A 312 VITAMINA C 71	KCAL 500 CHO 85 PTN 22 LP 8 CALCIO 59 FERRO 4 VITAMINA A 264 VITAMINA C 34
			Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga e mamão)				
			Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + laranja				
			L Leite com mamão + tapioca de coco				
Jantar 16:00H/16:30H			Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + maçã				
	SEGUNDA 6/11/2023	TERÇA 7/11/2023	QUARTA 8/11/2023	QUINTA 9/11/2023	SEXTA 10/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve)	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão picado	L Leite com maçã + panqueca de banana com aveia	Vitamina de frutas (banana e abacate) com aveia	Creme de banana, maçã e leite	KCAL 531 CHO 88 PTN 19 LP 7 CALCIO 155 FERRO 3	KCAL 487 CHO 81 PTN 16 LP 11 CALCIO 89 FERRO 4
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha), + rúcula + salada de repolho + <u>melancia</u>	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + couve + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirera + couve + salada baterraba + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface		
Lanche 14:00H/14:30H	L Leite com maçã + pão de queijo com polvilho	Vitamina de frutas (banana e abacate) com aveia	Iogurte natural com morango e banana batido	Creme de banana, cacau e leite	Suco integral de uva + panqueca de queijo		
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de beterraba + melão	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + melancia	Puré de batatas+ carne moída ao molho + escarola + salada de tomate + maçã	Polenta+ frango ao molho+ salada de acelga + mamão	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (couve flor e brócolis) + laranja	VITAMINA A 205 VITAMINA C 101	VITAMINA A 195 VITAMINA C 38
	SEGUNDA 13/11/2023	TERÇA 14/11/2023	QUARTA 15/11/2023	QUINTA 16/11/2023	SEXTA 17/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO
Desjejum 7:30H/8:00H	L Leite com mamão + tapioca de coco	Puré de abacate com banana	Iogurte natural com morango e banana batido	Suco de uva integral + panqueca de queijo		KCAL 595 CHO 101 PTN 20 LP 8 CALCIO 102	KCAL 518 CHO 92 PTN 15 LP 10 CALCIO 70
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão		Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado + espinafre, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + melancia		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral+ panqueca colorida (couve)	L Leite com morango + pão de queijo com polvilho		L Leite com mamão + panqueca de banana com aveia	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga e mamão)	FERRIO 5	FERRIO 3
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com frango + Legumes refogados (cenoura e brócolis) + maçã	Arroz, carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de tomate + melancia		Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão	Polenta com carne moída ao molho + salada de acelga + laranja	VITAMINA A 403 VITAMINA C 78	VITAMINA A 169 VITAMINA C 19




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

	SEGUNDA 20/11/2023	TERÇA 21/11/2023	QUARTA 22/11/2023	QUINTA 23/11/2023	SEXTA 24/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca + melão	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + melancia	Leite com maçã + pão de queijo com polvilho	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + manga picada	Suco de Maracujá + torte de legumes com aveia	KCAL 524 Kcal 97 CHO 9 PTH 16 LP 8	KCAL 524 Kcal 97 CHO 9 PTH 16 LP 8
Almomo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz colorido (vagem, cenoura), Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salada), salada alface + agrião + pêssego	Macarrão parafuso com frango ao molho desfiado + espinafre + salada de couve-flor + mamão	KCAL 152 Kcal 3 FERR 3 CALCIO 152 Kcal 3 FERR 3 CALCIO 152	KCAL 152 Kcal 3 FERR 3 CALCIO 152
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + manga picada	Vitamina de banana e mamão com aveia	Suco Maçã integral + salada de frutas (mamão, abacaxi e melão)	Crema de banana, maçã e leite	Suco de Maracujá + torte de legumes com aveia	KCAL 152 Kcal 3 FERR 3 CALCIO 152 Kcal 3 FERR 3 CALCIO 152	KCAL 152 Kcal 3 FERR 3 CALCIO 152
Jantar 16:00H/16:30H	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão	Polenta + frango ao molho + salada de acelga	Sopa de feijão (batata, mandioca, carne, cenoura) + couve + laranja	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de vagem + mamão	Polenta com almondegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + pêssego	KCAL 152 Kcal 3 FERR 3 CALCIO 152 Kcal 3 FERR 3 CALCIO 152	KCAL 152 Kcal 3 FERR 3 CALCIO 152
	SEGUNDA 27/11/2023	TERÇA 28/11/2023	QUARTA 29/11/2023	QUINTA 30/11/2023	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco Maçã integral + salada de frutas (mamão, abacaxi e melão)	Leite com morango + pão de queijo com polvilho	Logurte natural com morango e banana batido	Vitamina de banana e mamão com aveia		KCAL 536 Kcal 96 PTH 20 LP 8	KCAL 536 Kcal 96 PTH 20 LP 8
Almomo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + purê de batata + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + rúcula + melão	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho + salada de acelga + melancia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + couve + manga		KCAL 289 Kcal 4 FERR 4 CALCIO 289 Kcal 4 FERR 4 CALCIO 289	KCAL 289 Kcal 4 FERR 4 CALCIO 289
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melancia	Mingau de aveia com banana	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca + melão picado	Logurte natural com morango e banana batido		KCAL 245 Kcal 245 VITAMINA A 145 VITAMINA C 105	KCAL 245 Kcal 245 VITAMINA A 145 VITAMINA C 105
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + laranja	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de tomate + manga	Purê de batatas + frango ao molho + couve refogada + salada de alface	Macarrão com carne moída + cenoura e brócolis refogados + maçã		KCAL 51 Kcal 51 VITAMINA A 105 VITAMINA C 105	KCAL 51 Kcal 51 VITAMINA A 105 VITAMINA C 105

Observações:

CMEI

ALUNO


 Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

 Lúcia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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


 Eliana Garcia Costa Ribeiro
 CRN 8 6303
 Coordenadora Operacional

 Amanda Garbato
 CRN 8 11201
 Nutricionista Controladora Operacional