

CARDAPIO CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUM			Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo + melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	Leite s/ lactose com banana + bolo cenoura s/ cobertura s/ lactose	KCAL 832,24 CHO 131,03	KCAL 631,30 CHO 96,22
ALMOÇO			Arroz, feijão preto, quibe assado, salada repolho + manga	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	PTN 34,14 LIP 22,52	PTN 25,97 LIP 20,34
LANCHE DA TARDE			Café com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + goiaba	Suco integral de uva + pão s/lactose + queijo s/ lactose + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	CALCIO 184,77 FERRO 4,96	CALCIO 207,46 FERRO 1,79
JANTAR			Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) couve+maçã	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + banana	Poleta+ frango ao molho+ salada de açaí+ pera	VITAMINA A 462,38 VITAMINA C 88,59	VITAMINA A 539,56 VITAMINA C 312,63
SEGUNDA	06/mar	TERÇA	07/mar	QUARTA	QUINTA	SEXTA	10/mar
DESEJUM	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose	Leite s/lactose com maçã + bolo de laranja s/lactose	Suco integral de uva + pão s/lactose com requeijão s/lactose	Café com leite s/lactose + biscoito polvilho s/ lactose + melão	Suco integral de uva + pão s/lactose + queijo s/ lactose + tomate + alface	KCAL 814,56 CHO 107,72	KCAL 699,79 CHO 104,64
ALMOÇO	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, Salada de beterraba + Melancia	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) creme de milho c/leite s/lactose + péra	Arroz, feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão	PTN 27,53 LIP 60,66	PTN 25,49 LIP 24,63
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose	Leite s/ lactose com banana + bolo cenoura s/ cobertura s/ lactose	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo + mamão	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	CALCIO 270,83 FERRO 3,31	CALCIO 194,40 FERRO 2,80
JANTAR	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + banana	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de abobrinha + melão	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + abacaxi	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + goiaba	VITAMINA A 4495,78 VITAMINA C 58,72	VITAMINA A 4563,15 VITAMINA C 315,25
SEGUNDA	13/mar	TERÇA	14/mar	QUARTA	QUINTA	SEXTA	17/mar
DESEJUM	Chá com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + melão	Leite s/lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	Vitamina de frutas (maçã+mamão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Café com leite s/lactose+ pão integral s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose	KCAL 810,01 CHO 117,01	KCAL 592,34 CHO 77,59
ALMOÇO	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barrado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pião do molho de peixe, salada de alface	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	PTN 29,45 LIP 19,56	PTN 30,38 LIP 25,70
LANCHE DA TARDE	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo + maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Café com leite s/lactose+ pão s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose	Suco integral de uva + pão s/lactose com requeijão s/lactose	Leite s/lactose com mamão + bolo de laranja s/lactose	CALCIO 264,64 FERRO 4,09	CALCIO 223,19 FERRO 2,47
JANTAR	Poleta com almondegas ao molho salada de beterraba + mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +maçã	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de couve flor + melancia	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + mamão	Poleta+ frango ao molho+ salada de açaí+ melão	VITAMINA A 429,54 VITAMINA C 89,31	VITAMINA A 411,01 VITAMINA C 83,59

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 C/RN 8º REGIÃO Nº 7181

Ligia Marcia Toledo Franca Vicente
Mat Funcional nº 11146 C/RN 8º REGIÃO Nº 2121

Camille Consunino de Carvalho
Mat Funcional nº 7891 C/RN 8º REGIÃO Nº 7102

Lidiane Correa Costa Stofella
C/RN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Mariana Revolino Gonçalves
CRM 161920 P
Nutricionista
Grupo Riscotolândia

CARDAPIO CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA 20/mar	TERÇA 21/mar	QUARTA 22/mar	QUINTA 23/mar	SEXTA 24/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM	Café com leite s/lactose+ pão integral s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo + laranja	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose	KCAL	656,61	KCAL	703,52
						CHO	88,74	CHO	117,38
ALMOÇO	Macarrão parafruso, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga com cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, carne ao molho + couve, Abóbora refogada + manga	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata com abobrinha), salada de pepino c/tomate + pera	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salada de alface + maçã	PTN	27,96	PTN	27,45
						LIP	27,24	LIP	14,16
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose	Leite s/lactose com mamão + biscoito polvilho salgado s/lactose	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose + laranja	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	CALCIO	264,35	CALCIO	203,54
						FERRO	3,00	FERRO	3,12
JANTAR	Arroz carreteiro com espinafre + cenoura, batata + salada de alface + pera	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + melão	Polenta+ frango ao molho+ salada de abobrinha + maçã	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + mamão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) goliaba	VITAMINA A	547,29	VITAMINA A	619,68
						VITAMINA C	64,64	VITAMINA C	115,40
	SEGUNDA 27/mar	TERÇA 28/mar	QUARTA 29/mar	QUINTA 30/mar	SEXTA 31/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM	Café com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + abacaxi	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose + maçã	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	Suco integral de uva, Pão s/lactose c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose	KCAL	806,21	KCAL	745,15
						CHO	129,46	CHO	103,73
Almogo	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de couve flor + melão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados(repolho c/cenoura refogados) + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Macarrão parafruso com carne moída ao molho + salada de alface + goliaba	PTN	28,18	PTN	27,90
						LIP	24,06	LIP	30,58
Lanche	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo + laranja	Chá com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + melancia	Café com leite s/lactose+ pão s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Suco integral de uva, Pão s/lactose c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose	CALCIO	195,76	CALCIO	268,33
						FERRO	2,82	FERRO	2,62
Jantar	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de escarola + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) banana	Polenta, carne moída abobrinha refogada +mamão	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +pêra	VITAMINA A	4658,43	VITAMINA A	4549,23
						VITAMINA C	55,97	VITAMINA C	100,63
							Mg		Mg

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

Lidiane Correia Costa Stolfella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora
Operacional

Mariana Revoltino Gonçalves
CRN 9 14920 P
Nutricionista
Grupo Riso e Tândia