



CARDAPIO CMEI/ CEI 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES  
APLV + SEM OVO



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM			Suco de abacaxi natural+ frango desfiado + couve + melancia	Suco de maçã integral + Salada de frutas (laranja, mamão, melão)	Leite vegetal + panqueca de banana com aveia s/ovos	KCAL	722,40	KCAL	565,32
						CHO	116,71	CHO	89,46
ALMOÇO			Arroz, feijão preto, quibe assado s/ovos + espinafre, salada repolho + manga	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batatas s/leite+ salada de beterraba	PTN	31,46	PTN	22,20
						LIP	14,62	LIP	13,08
LANCHE DA TARDE			Leite vegetal + goiaba	Suco de Maracujá c/ couve + banana com aveia	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito de aveia com maçã s/ovos	CALCIO	121,42	CALCIO	99,93
						FERRO	4,83	FERRO	2,13
JANTAR			Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve+maçã	Macarrão s/ovos com carne moída + brócolis refogado + banana	Polenta+ frango ao molho+ salada de acelga + pera	VITAMINA A	509,81	VITAMINA A	595,03
						VITAMINA C	81,31	VITAMINA C	237,92
SEGUNDA-FEIRA						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM	Suco de uva integral+ panqueca colorida de couve s/leite s/ovos	Leite vegetal + panqueca de banana com aveia s/ovos	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal + biscoito de aveia com banana s/ovos	Creme de banana, maçã e leite vegetal	Mingau de aveia com banana c/leite vegetal	KCAL	685,50	KCAL	499,94
						CHO	108,33	CHO	82,93
ALMOÇO	Arroz, Feijãoada com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja+ couve	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + beterraba + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface +maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado( sobrecoxa) milho + cenoura refogados + rúcula + péra	Arroz, feijão preto, carne bovina ao molho + couve, Abóbora refogada + melão	PTN	22,93	PTN	17,59
						LIP	16,59	LIP	9,36
LANCHE DA TARDE	Leite vegetal + mamão	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/leite s/ovos + péra	Suco de uva integral+ panqueca colorida de couve s/leite s/ovos	Suco de abacaxi natural + carne desfiada + couve + mamão	Leite vegetal com morango e banana batido	CALCIO	100,76	CALCIO	82,71
						FERRO	3,84	FERRO	2,75
JANTAR	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + banana	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + escarola + salada de abobrinha + melão	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + abacaxi	Arroz carreteiro + espinafre com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + couve+goiaba c/macarrão s/ovos	VITAMINA A	4553,60	VITAMINA A	4596,83
						VITAMINA C	91,42	VITAMINA C	272,71
SEGUNDA-FEIRA						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/leite s/ovos + melão	Suco de Maracujá c/ couve + banana com aveia	Leite vegetal com morango e banana batido	Vitamina de frutas (maçã+mamão) c/leite vegetal + biscoito de aveia com banana s/ovos	Creme de manga, banana e aveia	KCAL	700,38	KCAL	496,58
						CHO	103,44	CHO	82,04
ALMOÇO	Risoto de frango + escarola (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Burreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+couve+banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface	Arroz, feijão preto, Carne ao molho + couve, purê de batatas s/leite, salada beterraba	PTN	23,35	PTN	23,41
						LIP	15,23	LIP	10,12
LANCHE DA TARDE	Suco de abacaxi natural + carne desfiada + couve + maçã	Suco de maçã integral + Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão)	Suco de uva integral+ panqueca colorida de cenoura s/leite s/ovos	Leite vegetal + panqueca de banana com aveia s/ovos	Pure de abacate com banana	CALCIO	100,84	CALCIO	83,51
						FERRO	4,35	FERRO	2,24
JANTAR	Polenta com almondegas (s/ovos) ao molho salada de beterraba+ brócolis + mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve+laranja	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + escarola + salada de couve flor + melancia	Macarrão s/ovos com carne moída + brócolis refogado + mamão	Polenta+ frango ao molho+ salada de acelga + melão	VITAMINA A	418,70	VITAMINA A	435,34
						VITAMINA C	84,34	VITAMINA C	95,67

Patrícia dos Santos Alves Garcia  
Matr Funcional nº 7893, CEN 8º REGIÃO Nº 1781

Ligia Mafra Toledo Franca Vicente  
Matr Funcional nº 11146, CEN 8º REGIÃO Nº 2321

Camile Consistenti de Carvalho  
Matr Funcional nº 7894, CEN 8º REGIÃO Nº 1102

Ludimne Correa Costa Sotela  
CRN 8 14920 P  
Operacional

Mariana Regolinho Gonçalves  
CRN 8 14920 P  
Nutricionista

Mariana Rissotto Landini  
Grupo Rissotto Landini



**CARDÁPIO CMEI/ CEI 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES**  
**APLV + SEM OVO**

	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	
Desjejum	Suco de maçã integral + Salada de frutas (laranja, mamão, maçã)	Leite vegetal com morango e banana batido	Suco de abacaxi natural+ frango desfiado c/couve + laranja	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ ovos + manga	Purê de abacate com banana	KCAL 605,25	Kcal 9	KCAL 610,90	Kcal 9
Almogo	Macarrão parafuso s/ ovos + espinafre, frango ao molho desfiado, salada de alicce + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne s/ovos ao molho, salada de azeite c/ cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, carne ao molho + couve, Abóbora refogada + manga	Arroz integral, feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata + abobrinha + rúcula), salada de pepino c/ tomate + pêssego	Arroz, feijão preto, Carne moída + agrião + legumes (cenoura e brócolis), salada alicce + maçã	PTN 21,92	g 9	PTN 23,98	g 9
lanche 14H	Mingau de aveia com banana c/leite vegetal	Leite vegetal + Panqueca de banana com aveia s/ ovos	Vitamina de frutas c/ leite vegetal (banana+mamão) + biscoito de aveia com maçã s/ ovos	Creme de banana, maçã e leite vegetal	Leite vegetal com morango e banana batido	CALCIO 93,51	Mg 9	CALCIO 90,83	Mg 9
Jantar	Arroz carreteiro + espinafre com cenoura, batata + salada de alicce + pêra	Sopa de frango + mandiocca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + melão	Polenta + frango ao molho + salada de abobrinha + azeite + maçã	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + couve+mamão	Risoto de frango (cenoura, batata, milho) + rúcula + goiabada	FERRO 3,11	Mg 9	FERRO 3,32	Mg 9
	SEGUNDA-FEIRA 27/mar	TERÇA-FEIRA 28/mar	QUARTA-FEIRA 29/mar	QUINTA-FEIRA 30/mar	SEXTA-FEIRA 31/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM	Suco de uva integral+ panqueca colorida de beterraba s/leite s/ovos	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito de aveia com banana s/ovos	Leite vegetal + maçã	Leite vegetal com morango e banana batido	Leite vegetal + banana	KCAL 588,24	Kcal 9	KCAL 600,65	Kcal 9
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Frango (salsami) ao molho, salada de couve flor e alicce + melão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho + rúcula, Polenta, salada cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, frango (salsami) ao molho + espinafre, legumes refogados, repolho c/cenoura) + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Macarrão parafuso s/ovos + escarola com molho de carne moída, salada de alicce + goiabada	PTN 19,37	g 9	PTN 19,20	g 9
LANCHE DA TARDE	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/leite s/ovos + laranja	Suco de maçã integral + Salada de frutas (laranja, mamão, melão)	Creme de manga, banana e aveia	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito de aveia com banana s/ovos	Suco de abacaxi natural+ frango desfiado + couve + melão	LIP 12,56	g 9	LIP 14,44	g 9
JANTAR	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + escarola + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata,milho, frango) + rúcula + banana	Polenta, Carne moída ao molho abobrinha refogada + agrião+mamão	Arroz carreteiro + espinafre com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve+pêssego	CALCIO 78,74	Mg 9	CALCIO 87,41	Mg 9
						FERRO 2,68	Mg 9	FERRO 2,70	Mg 9
						VITAMINA A 4621,02	Mcg 9	VITAMINA A 4515,98	Mcg 9
						VITAMINA C 93,57	Mg 9	VITAMINA C 100,60	Mg 9

Aluno: Miguel de Freitas Correia – Rosário

  
Patrícia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO  
Nº 1781

  
Ligia Matéria Toledo Santa Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº 2321

  
Camile Consolino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº 1102

  
Lidiane Correia Costa Sotelo  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora  
Operacional

  
Mariana Revellino Gonçalves  
CRN 8 14920 P  
Nutricionista  
Grupo Riocetlandia