

## CARDÁPIO CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUM			01/mar	02/mar	03/mar	KCAL 832,42 CHO 131,11 PTN 34,10 LIP 22,58	KCAL 574,43 CHO 91,36 PTN 22,21 LIP 17,66
ALMOÇO			Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/leite	Kcal 9 PTN 9 LIP 9	Kcal 9 PTN 9 LIP 9
LANCHE DA TARDE			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		
JANTAR			Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + goiaba	Suco integral de uva + pão s/leite + ovos mexidos+ tomate +alface	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	CALCIO 179,98 FERRO 5,00 VITAMINA A 486,45 VITAMINA C 88,59	CALCIO 145,83 FERRO 1,80 VITAMINA A 546,83 VITAMINA C 317,36
SEGUNDA	06/mar	TERÇA 07/mar	QUARTA 08/mar	QUINTA 09/mar	SEXTA 10/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUM	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Leite vegetal com maçã + bolo de laranja s/leite	Suco integral de uva + pão s/leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/leite + melão	Suco integral de uva + pão s/leite + ovos mexidos+ tomate +alface	KCAL 466,44 CHO 117,23 PTN 22,95 LIP 25,52	KCAL 635,09 CHO 97,32 PTN 19,60 LIP 19,83
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( sobrecoxa) milho e cenoura refogados + pêsca	Arroz, feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão	PTN 22,95 LIP 25,52	PTN 19,60 LIP 19,83
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Leite vegetal com banana+ bolo de cenoura sem cobertura s/leite	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +mamão	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	CALCIO 86,71 FERRO 3,27	CALCIO 90,17 FERRO 2,85
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 4467,35 VITAMINA C 68,90	VITAMINA A 4584,17 VITAMINA C 311,50
SEGUNDA	13/mar	TERÇA 14/mar	QUARTA 15/mar	QUINTA 16/mar	SEXTA 17/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUM	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + melão	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/leite	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	Vitamina de frutas (maçã+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Café com leite vegetal + pão integral s/leite + creme vegetal	KCAL 792,13 CHO 112,32 PTN 24,19 LIP 18,60	KCAL 534,71 CHO 74,53 PTN 24,08 LIP 20,90
ALMOÇO	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ 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 de alface	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	PTN 24,19 LIP 18,60	PTN 24,08 LIP 20,90
LANCHE DA TARDE	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Café com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Suco integral de uva + pão s/leite com creme vegetal	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/leite	CALCIO 149,40 FERRO 4,08	CALCIO 79,99 FERRO 2,45
JANTAR	Polenta 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	Polenta+ frango ao molho+ salada de acelga + melão	VITAMINA A 429,54 VITAMINA C 83,31	VITAMINA A 396,57 VITAMINA C 83,59



 Patrícia dos Santos Alves Garcia  
 Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO  
 Nº 781



 Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
 Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
 Nº 2121



 Camile Consuêno de Carvalho  
 Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
 Nº 1102



 Lidiane Correia Costa Stojella  
 CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora  
 Operacional



 Mariana Revolino Gonçalves  
 CRN 8 14920 P  
 Nutricionista  
 Grupo Risorotândia



**APLV**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar				
DESEJUM	Café com leite vegetal + pão integral s/leite + creme vegetal	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +laranja	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Chá com leite vegetal + pão s/ leite + creme vegetal	KCAL	628,61	Kcal	643,86
						CHO	84,05	g	101,78
						PTN	22,72	g	25,71
						LIP	25,28	g	13,79
ALMOÇO	Macarrão parafuso, 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				
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho salgado s/leite	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite + laranja	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	CALCIO	78,43	Mg	130,15
						FERRO	3,00	Mg	3,22
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) goiabada	VITAMINA A	547,29	Meg	620,16
						VITAMINA C	74,82	Mg	135,75
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar				
DESEJUM	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + abacaxi	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite + maçã	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	Suco integral de uva, Pão s/leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	KCAL	790,51	Kcal	688,11
						CHO	125,56	g	96,80
						PTN	26,32	g	23,50
						LIP	23,64	g	27,48
ALMOÇO	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 parafuso com carne moída ao molho + salada de alface + goiabada				
LANCHE	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +laranja	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + melancia	Café com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Suco integral de uva, Pão s/leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	CALCIO	120,82	Mg	120,89
						FERRO	2,82	Mg	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	4689,24	Meg	4549,23
						VITAMINA C	55,97	Mg	100,63

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO  
Nº1781

Ligia Mariana Toledo Faria Vicente  
Matr. Funcional nº 1146 CRN 8ª REGIÃO  
Nº2321

Camille Consolino de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO  
Nº1102

Lidiane Correa Costa Siofella  
CRN 8ª REGIÃO 6303 Condiciona  
Operacional

Marciana Revolino Gonçalves  
CRN 8ª REGIÃO 8ª  
Nutricionista  
Grupo RecreioLândia