

CARDÁPIO CMEI/ CEI 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES

APLV

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
			01/mar	02/mar	03/mar					
DESEJUM			Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/ couve + melancia	Suco de maçã integral + Salada de frutas (laranja, mamão, melão)	Leite vegetal + panqueca de banana com aveia s/ leite	KCAL	750,24	KCAL	567,92	
						CHO	117,25	CHO	89,11	
						PTN	32,21	PTN	22,73	
						LIP	17,08	LIP	13,15	
ALMOÇO			Arroz, feijão preto, quibe assado + 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					
						CALCIO	134,20	Mg	CALCIO	103,17
						FERRO	5,27	Mg	FERRO	2,29
						VITAMINA A	534,75	Mcg	VITAMINA A	565,03
						VITAMINA C	81,31	Mg	VITAMINA C	240,38
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					
JANTAR			Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve+maçã	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + banana	Polenta+ frango ao molho+ salada de azeitã + pera					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar					
DESEJUM	Suco de uva integral+ panqueca colorida de couve s/leite	Leite vegetal + panqueca de banana com aveia s/ leite	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal + biscoito de aveia com banana	Creme de banana, maçã e leite vegetal	Mingau de aveia com banana c/leite vegetal	KCAL	714,12	KCAL	516,64	
						CHO	108,66	g	CHO	83,26
						PTN	26,54	g	PTN	18,88
						LIP	18,37	g	LIP	10,83
ALMOÇO	Arroz, feijada com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja+ couve	Arroz, feijão carioca, Frango (sassani) grelhado, salada de azeitã + 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, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão					
						CALCIO	109,16	Mg	CALCIO	86,34
						FERRO	4,15	Mg	FERRO	3,02
						VITAMINA A	4569,37	Mcg	VITAMINA A	4612,40
						VITAMINA C	91,42	Mg	VITAMINA C	272,71
LANCHE DA TARDE	Leite vegetal + mamão	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/leite + péra	Suco de uva integral+ panqueca colorida de couve s/leite	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/ couve + mamão	Leite vegetal com morango e banana batido					
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					
						VITAMINA A	4569,37	Mcg	VITAMINA A	4612,40
						VITAMINA C	91,42	Mg	VITAMINA C	272,71
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar					
DESEJUM	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/leite + 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	Creme de manga,banana e aveia	KCAL	696,75	KCAL	535,12	
						CHO	82,26	g	CHO	76,90
						PTN	27,64	g	PTN	23,73
						LIP	16,38	g	LIP	14,70
ALMOÇO	Risoto de frango + escarola (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, 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					
						CALCIO	108,35	Mg	CALCIO	82,68
						FERRO	4,52	Mg	FERRO	2,81
LANCHE DA TARDE	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/ couve + maçã	Suco de uva integral + Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão)	Suco de uva integral+ panqueca colorida de cenoura s/leite	Leite vegetal + panqueca de banana com aveia s/ leite	Pure de abacate com banana					
						VITAMINA A	257,86	Mcg	VITAMINA A	528,49
						FERRO	4,52	Mg	FERRO	2,81
JANTAR	Polenta com almondegas 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 com carne moída + brócolis refogado + mamão	Polenta+ frango ao molho+ salada de azeitã + melão					
						VITAMINA A	257,86	Mcg	VITAMINA A	528,49
						VITAMINA C	60,47	Mg	VITAMINA C	84,38

PM

Porteiro dos Santos Alves Fátima

Ligia Maria Teles Faria Vicente

CE

Camille Cestumino de Carvalho

B.C.C.S.

Lilianne Correa Costa Sáfella

Marina Rêgo

CRP 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Risorolândia

Matr Funcional nº 7801 CEM R RIGADO
Nº 1781

Matr Funcional nº 11146 CEM R RIGADO
Nº 2321

Matr Funcional nº 7801 CEM R RIGADO
Nº 1102

CEM R RIGADO CEM RIGADO
Operacional

CARDÁPIO CMEI/ CEI 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar	MANHÃ			TARDE		
Desjejum	Suco de maçã integral + salada de frutas (laranja, mamão e maçã)	Leite vegetal com morango e banana batido	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/ couve + laranja	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ leite + manga	Purê de abacate com banana	KCAL	579,24	Kcal	KCAL	677,26	Kcal
						CHO	98,30	g	CHO	107,38	g
Almoço	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + espinafre, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de azeite c/ cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, carne moída + 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 + agnã + legumes (cenoura e brócolis), salada alface + maçã	PTN	23,12	g	PTN	28,62	g
						LIP	10,37	g	LIP	14,38	g
lanche 14H	Mingau de aveia com banana c/leite vegetal	Leite vegetal + panqueca de banana com aveia s/ leite	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite vegetal + biscoito de aveia com maçã	Creme de banana, maçã e leite vegetal	Leite vegetal com morango e banana batido	CALCIO	90,83	Mg	CALCIO	105,83	Mg
						FERRO	2,37	Mg	FERRO	4,72	Mg
Jantar	Arroz carreteiro + espinafre com cenoura, batata + salada de alface + pêssego	Sopa de frango + mandioca+ 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	VITAMINA A	423,31	Mcg	VITAMINA A	561,61	Mcg
						VITAMINA C	92,09	Mg	VITAMINA C	106,74	Mg
	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
DESEJUM	Suco de uva integral+ panqueca colorida de beterraba s/leite	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito de aveia com banana	Leite vegetal + maçã	Leite vegetal com morango e banana batido	Leite vegetal + banana	KCAL	662,65	Kcal	KCAL	597,14	Kcal
						CHO	115,96	g	CHO	98,82	g
						PTN	26,20	g	PTN	18,33	g
						LIP	11,23	g	LIP	16,02	g
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Frango (salsami) ao molho, salada de couve flor e alface + melão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho + rúcula, Polenta, salada cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, Omelete assado + espinafre, legumes refogados (repolho c/ cenoura) + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Macarrão parafuso + escarola com molho de carne moída, salada de alface + goiabada	CALCIO	99,51	Mg	CALCIO	64,13	Mg
						FERRO	3,04	Mg	FERRO	2,87	Mg
						VITAMINA A	10664,25	Mcg	VITAMINA A	10964,25	Mcg
						VITAMINA C	111,63	Mg	VITAMINA C	82,60	Mg
LANCHE DA TARDE	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/leite + 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	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/ couve + melão						
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 + agnã+mamão	Arroz carreteiro + espinafre com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve+pêssego						

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

 Patricin dos Santos Alves Garcia
 Mat. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO
 Nº 1781

 Ligia Marcia Toledo Franca Vicente
 Mat. Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO
 Nº 2321

 Camile Consolino de Carvalho
 Mat. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO
 Nº 102

 Lidiane Correa Costa Stocila
 CEN 8º REGIÃO 6303 Condeminera
 Operacional

 Mariana Revorinho Gonçalves
 CEN 8 14920 P
 Nutricionista
 Grupo Risoletândia