

CMEI / CEI DE 3 a 5 ANOS

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
11/11/2022		11/11/2022	21/11/2022	31/11/2022	4/11/2022				
Desjejum	Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + Laranja	Vitamina de frutas (banana+abacate) + Biscoito Doce integral	Lente + mamão + Bolo de laranja	Arroz, Feijão preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	Arroz, Feijão preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	KCAL	726,51	KCAL	591,92
Almooço	Arroz, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão	Arroz, feijão carioca Carne moída com legumes (vagem e cenoura) + salada de alface + manga	Arroz, feijão preto + Bolo de laranja	Arroz, feijão preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	Arroz, feijão preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO	103,88	CHO	88,84
lanche 15H	Suco integral de uva + pipoca salgada + banana	Chá com leite + Pão integral com manteiga	Arroz, feijão preto + Bolo de laranja	Arroz, feijão preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	Arroz, feijão preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	PTN	28,09	PTN	23,73
Jantar	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de abobrinha	Polenta + Frango ao molho + salada de beterraba	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + mamão	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + mamão	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + mamão	LIP	23,74	LIP	16,84
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
7/11/2022		8/11/2022	9/11/2022	10/11/2022	11/11/2022				
Desjejum	Chá com leite + Biscoito Salgado + Melão	Suco integral de maçã + Bolo de lúda + mamão	Chá com leite + Pão integral com manteiga	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce integral	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	KCAL	888,22	KCAL	650,49
Almooço	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Creme de milho Maçã	Arroz, Feijão preto + quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca + Peixe ao molho, Pão de mel, Salada de alface com tomate	Arroz, Feijão preto Frango (saasam) grelhado, salada de couve-flor + Abacaxi	CHO	119,92	CHO	87,33
lanche 15H	Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + Melancia	Logure de morango + Biscoito doce integral + Banana	Café com leite + Pão integral com queijo e margarina	Sagu + Maçã	Leite + maçã + bolo de laranja	PTN	34,31	PTN	31,12
Jantar	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarrão com carne moída e brócolis refogado	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango)	Purê de batatas com carne moída ao molho + Salada de cenoura	Polenta + frango ao molho + salada de beterraba	KCAL	333,21	KCAL	206,97
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
14/11/2022		15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022				
Desjejum	Suco integral de uva + Pão integral com requeijão	Logure de morango + Biscoito doce integral + Banana	Café com leite + Pão com queijo e margarina	Café com leite + Pão com queijo e margarina	Café com leite + Pão com queijo e margarina	CHO	103,33	CHO	93,12
Almooço	RECESSO	FERIADO	Arroz, Feijão preto, carne ao molho, purê de batatas + salada de beterraba	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoxa ao molho com cenoura Salada de pepino com tomate + manga	Arroz, Feijão preto onetele assado, repolho cenoura refogados + laranja	PTN	26,15	PTN	23,49
lanche 15H	Chá com leite + biscoito salgado integral + mamão	Suco integral de maçã, bolo de lúda + maçã	Suco integral de maçã, bolo de lúda + maçã	Vitamina de frutas (banana+abacate) + Biscoito Doce integral	Arroz, Feijão preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	LIP	28,85	LIP	17,61
Jantar	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Macarrão com carne moída + repolho e cenoura refogados	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + escarola	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + escarola	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + escarola	KCAL	408,04	KCAL	203,81
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
14/11/2022		15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022				
Desjejum	Suco integral de uva + Pão integral com requeijão	Logure de morango + Biscoito doce integral + Banana	Café com leite + Pão com queijo e margarina	Café com leite + Pão com queijo e margarina	Café com leite + Pão com queijo e margarina	CHO	103,33	CHO	93,12
Almooço	RECESSO	FERIADO	Arroz, Feijão preto, carne ao molho, purê de batatas + salada de beterraba	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoxa ao molho com cenoura Salada de pepino com tomate + manga	Arroz, Feijão preto onetele assado, repolho cenoura refogados + laranja	PTN	26,15	PTN	23,49
lanche 15H	Chá com leite + biscoito salgado integral + mamão	Suco integral de maçã, bolo de lúda + maçã	Suco integral de maçã, bolo de lúda + maçã	Vitamina de frutas (banana+abacate) + Biscoito Doce integral	Arroz, Feijão preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	LIP	28,85	LIP	17,61
Jantar	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Macarrão com carne moída + repolho e cenoura refogados	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + escarola	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + escarola	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + escarola	KCAL	408,04	KCAL	203,81

Patrícia dos Santos Alves
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camile Consolino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correa Costa Suelina
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional



CMEI / CEI DE 3 a 5 ANOS

	SEGUNDA 21/11/2022	TERÇA 22/11/2022	QUARTA 23/11/2022	QUINTA 24/11/2022	SEXTA 26/11/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum	Chá com leite + pão com manteiga	Leite + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura	Café com leite + Pão integral com queijo e margarina	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Suco integral de uva + Pão com ovo mexido + alface e cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL 809,75 CHO 116,78 PTN 31,12 LIP 26,22	KCAL 686,88 CHO 96,54 PTN 29,16 LIP 22,58
Almoço	Macarrão parafuso + frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + péra	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, feijão carioca Frango (sossam) ao molho Salada de brocolis + maçã	Arroz, Feijão preto, barrado, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + banana	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + manga	CALCIO 305,68 LIP 26,22 PTN 31,12 CHO 116,78	CALCIO 304,65 LIP 22,58 PTN 29,16 CHO 96,54
lanche 15H	Canjica + Melão	Café com leite + Pão com queijo e margarina	Ingurte de morango + Biscoito doce integral + Banana	Chá com leite + biscoito de polvilho + mamão	Suco integral de uva + Pão com ovo mexido + alface e cenoura ralada + bolo de laranja	CALCIO 305,68 LIP 26,22 PTN 31,12 CHO 116,78	CALCIO 304,65 LIP 22,58 PTN 29,16 CHO 96,54
Jantar	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Laranja picada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Potencia com carne moída ao molho + abobrinha refogada	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Macarrão com carne moída e brocolis refogado	VITAMINA A 585,91 VITAMINA C 63,50 Mg Mcg	VITAMINA A 6986,19 VITAMINA C 76,01 Mg Mcg
	SEGUNDA 26/11/2022	TERÇA 29/11/2022	QUARTA 30/11/2022	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum	Suco integral de uva + pão com requeijão	Ingurte de morango + Biscoito doce integral + Banana	Suco de abacaxi natural + pão com ovo mexido + ameixa				
Almoço	Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alface + melancia	Arroz, feijão carioca, frango ao molho com legumes (cenoura c/chnuch) salada de brocolis c/couve flor + manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho, purê de batatas +salada de pepino c/tomate				
lanche 15H	Suco integral de uva + pão com queijo + tomate + alface, péra	Vitamina de frutas (maçã+mamão) + Biscoito Doce integral	Leite + mamão + bolo de cenoura sem cobertura				
Jantar	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango)	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de beterraba	Potencia + frango ao molho + salada de escarola				
						KCAL 745,96 CHO 104,59 PTN 28,54 LIP 24,00	KCAL 627,04 CHO 95,89 PTN 27,65 LIP 15,92
						CHO 9 PTN 9 LIP 9	CHO 95,89 PTN 27,65 LIP 15,92
						CALCIO 276,19 FERRO 4,89 VITAMINA A 6212,41 VITAMINA C 54,74	CALCIO 220,83 FERRO 2,93 VITAMINA A 6463,09 VITAMINA C 218,85

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

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

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

Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6103
Coordenadora Operacional