

## CMEI / CEI DE 3 a 5 ANOS – SEM OVO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
						KCAL	CHO	PTN	LIP	VITAMINA A	VITAMINA C	KCAL	CHO	PTN	LIP
Desjejum		Suco de abacaxi natural + Pão sístovos com carne desfiada + Laranja		Vitamina de frutas (banana+abacaxi) + Biscoito Doce integral sístovos	Lente + mamão + Bolo de fubá sístovos	705,74	97,75	26,82	26,12	464,17	51,05	568,21	86,41	23,42	18,26
Almoço		Arroz, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão	FERIADO	Arroz, feijão carioca Carne moída com legumes (vagem e cenoura) + salada de alface + manga	Arroz, feijão preto, frango (salsami) grelhado + abóbora refogada + maçã										
lanche 15H		Suco integral de uva + pipoca salgada + banana		Chá com leite + Pão integral sístovos com manteiga	Suco integral de uva + biscoito salgado integral sístovos + péra	240,84	3,10	553,45	84,24			169,08	2,41	440,49	129,24
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										
	SEGUNDA 7/11/2022	TERÇA 8/11/2022	QUARTA 9/11/2022	QUINTA 10/11/2022	SEXTA 11/11/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum	Chá com leite + Biscoito salgado integral sístovos + Melão	Suco integral de maçã + Bolo de fubá sístovos + mamão	Chá com leite + Pão integral sístovos com manteiga	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce integral sístovos	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado sístovos + queijo + tomate + salada	787,73	108,66	30,78	25,84			580,04	80,23	28,79	19,50
Almoço	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Creme de milho Maçã	Arroz, Feijão preto + quibe assado sístovo + salada de repolho + manga	Arroz, feijão preto, feijão carioca + Peixe ao molho. Pirão do molho de peixe Salada de alface com tomate	Arroz, Feijão preto Frango (salsami) grelhado, salada de couve-flor + Abacaxi										
lanche 15H	Suco de abacaxi natural + Pão sístovos com carne desfiada + Melancia	Logurite de morango + Biscoito doce integral sístovos + Banana	Café com leite + Pão integral sístovos com queijo e margarina	Sagu + Maçã	Leite + maçã + bolo de cenoura s/ cobertura sístovos	313,51	3,23	378,35	66,88			175,67	2,46	391,02	155,77
Jantar	Carpa (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarrão sístovos 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										
	SEGUNDA 14/11/2022	TERÇA 15/11/2022	QUARTA 16/11/2022	QUINTA 17/11/2022	SEXTA 18/11/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum			Suco integral de uva + Pão integral sístovos com requeijão	Logurite de morango + Biscoito doce integral sístovos + Banana	Café com leite + Pão sístovo c/queijo e margarina	723,86	100,95	22,39				510,78	75,32	22,30	
Almoço	RECESSO	FERIADO	Arroz, Feijão preto, carne ao molho, purê de batatas + salada de beterraba	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoca ao molho com cenoura Salada de pepino com tomate + manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho c/ legumes (chuchu+cenoura), salada de repolho + laranja										
lanche 15H			Chá com leite + Biscoito salgado integral sístovos + mamão	Suco integral de maçã + bolo de fubá sístovos + maçã	Vitamina de frutas (banana+abacaxi) + Biscoito Doce integral sístovos	335,63	3,07	28,31				99,49	1,46	133,59	
Jantar			Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Macarrão sístovos com carne moída + repolho e cenoura refogados	Polenta + frango ao molho + salada de acorda + escarola										

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

Lígia Maria Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº231

Camille Conventim de Carvalho  
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

Liliane Correia Costa Suelita  
CRN 8º REGIÃO 6303  
Coordenadora Operacional



CMEI / CEI DE 3 a 5 ANOS – SEM OVO



	SEGUNDA 21/11/2022	TERÇA 22/11/2022	QUARTA 23/11/2022	QUINTA 24/11/2022	SEXTA 25/11/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum	Chá com leite + pão s/ovos c/manteiga	Leite + maçã + bolo de cenoura s/cobertura s/ovos	Café com leite +pão s/ovo c/queijo e margarina	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Suco integral de uva + Pão s/ ovos com frango desfiado + alface e cenoura ralada + bolo de cenoura s/cobertura s/ovos	KCAL 690,56 CHO 103,46 PTN 24,85 LIP 20,31	KCAL 621,38 CHO 91,29 PTN 25,82 LIP 18,86
Almogo	Macarrão parafuso s/ovos + frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + pera	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne s/ovos ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, feijão carioca (Frango (sassami) ao molho Salada de brócolis + 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	KCAL 248,87 LIP 20,31 PTN 24,85 CHO 103,46	KCAL 280,72 LIP 18,86 PTN 25,82 CHO 91,29
lanche 15h	Canjica + Melão	Café com leite +pão s/ovo c/queijo e margarina	Logurte de morango + Biscoito doce integral s/ovos + Banana	Chá com leite + biscoito de polvilho s/ovos + mamão	Suco integral de uva + Pão s/ ovos com frango desfiado + alface e cenoura ralada + bolo de cenoura s/cobertura s/ovos	KCAL 3,16 LIP 20,31 PTN 24,85 CHO 103,46	KCAL 2,29 LIP 18,86 PTN 25,82 CHO 91,29
Jantar	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Laranja picada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Polenta com carne moída ao molho + abobrinha relogada	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Macarrão s/ovos com carne moída e brócolis relogado	VITAMINA A 412,24 VITAMINA C 53,61 Mg 9	VITAMINA A 4652,81 VITAMINA C 64,48 Mg 9
	SEGUNDA 20/11/2022	TERÇA 20/11/2022	QUARTA 30/11/2022	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum	Suco integral de uva + pão s/ovos com requeijão	Logurte de morango + Biscoito doce integral s/ovos + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão s/ovos com frango desfiado + Laranja			KCAL 697,51 CHO 95,20 PTN 27,89	KCAL 579,38 CHO 90,23 PTN 22,74
Almogo	Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, feijão carioca, frango ao molho com legumes (cenoura c/chuchu) salada de brócolis c/couve flor + manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho, purê de batatas +salada de pepino c/tomate			LIP 28,95 CALCIO 204,22 FERRO 3,67	LIP 16,94 CALCIO 202,28 FERRO 1,77
lanche 15h	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado s/ovos + queijo + tomate +alface + pera	Vitamina de frutas (maçã+ mamão) + Biscoito Doce integral s/ovos	Leite + mamão + bolo de cenoura sem cobertura s/ovos			Mg 9 VITAMINA A 6166,88 VITAMINA C 51,35	Mg 9 VITAMINA A 6279,61 VITAMINA C 205,46
Jantar	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango)	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de beterraba	Polenta + frango ao molho + salada de escarola				

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2121

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

Lidiane Correa Costa Stefella  
CRN 8º REGIÃO 6303  
Coordenadora Operacional