



CARDÁPIO CMEI/ CEI 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES
APLV + SEMI SOJA



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM			01/mar Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/ couve + melancia	02/mar Suco de maçã integral + salada de frutas (laranja, mamão, melão)	03/mar Leite vegetal + panqueca de banana com aveia s/ leite	KCAL 750,24	Kcal 9	KCAL 567,92	Kcal 9
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	PTN 32,21	g 9	PTN 22,73	g 9
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/ leite	CALCIO 134,20	Mg 9	CALCIO 103,17	Mg 9
JANTAR			Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve+maçã	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + banana	Polenta+ frango ao molho+ salada de acelga + pera	VITAMINA A 534,75	Mcg 9	VITAMINA A 555,03	Mcg 9
			VITAMINA C 81,31				Mg 9	VITAMINA C 240,38	Mg 9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM	06/mar Suco de uva integral+ panqueca colorida de couve s/leite	07/mar Leite vegetal + panqueca de banana com aveia s/ leite	08/mar Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal + biscoito de aveia com banana s/ leite	09/mar Creme de banana, maçã e leite vegetal	10/mar Mingau de aveia com banana c/leite vegetal	KCAL 714,12	Kcal 9	KCAL 516,64	Kcal 9
ALMOÇO	Arroz, feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja+ couve	Arroz, feijão carioca, Frango (salsami) 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, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão	CHO 108,66	g 9	CHO 83,26	g 9
						PTN 25,54	g 9	PTN 18,88	g 9
						LIP 18,37	g 9	LIP 10,83	g 9
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	CALCIO 109,16	Mg 9	CALCIO 86,34	Mg 9
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	FERRO 4,15	Mg 9	FERRO 3,02	Mg 9
						VITAMINA A 4569,37	Mcg 9	VITAMINA A 4612,40	Mcg 9
						VITAMINA C 91,42	Mg 9	VITAMINA C 272,71	Mg 9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM	13/mar Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/leite + melão	14/mar Suco de Maracujá c/ couve + banana com aveia	15/mar Leite vegetal com morango e banana batido	16/mar Vitamina de frutas (maçã+mamão) c/leite vegetal + biscoito de aveia com banana s/ leite	17/mar Creme de manga,banana e aveia	KCAL 695,75	Kcal 9	KCAL 535,12	Kcal 9
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, pure de batatas s/leite, salada beterraba	CHO 82,26	g 9	CHO 76,90	g 9
						PTN 27,64	g 9	PTN 23,73	g 9
						LIP 16,38	g 9	LIP 14,70	g 9
LANCHE DA TARDE	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/ couve + maçã	Suco de maçã 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	CALCIO 108,35	Mg 9	CALCIO 82,68	Mg 9
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 acelga + melão	FERRO 4,52	Mg 9	FERRO 2,81	Mg 9
						VITAMINA A 257,86	Mcg 9	VITAMINA A 528,49	Mcg 9
						VITAMINA C 60,47	Mg 9	VITAMINA C 84,38	Mg 9

DL

DL

DL

DL

DL

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893, CEN 8º REGIÃO
Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11140, CEN 8º REGIÃO
Nº2321

Camille Consolino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7893, CEN 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correa Costa Stortola
CEN 8º REGIÃO CEN 30 Condutor
Operacional

Maria Helena Favoretto Gonçalves
CEN 8º REGIÃO P
Nutricionista
Grupos Nutricionistas



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



APLV + SEM SOJA

	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	KCAL	579,24	Kcal	KCAL	677,26	Kcal
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	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 acelga 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 + péra	Arroz, feijão preto, Carne moída + agrião + legumes (cenoura e brócolis) , salada alface + maçã	PTN	23,12	g	PTN	28,62	g
						LIP	10,37	g	LIP	14,38	g
						CALCIO	90,83	Mg	CALCIO	105,83	Mg
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	FERRO	2,37	Mg	FERRO	4,72	Mg
						VITAMINA A	423,31	Mcg	VITAMINA A	561,61	Mcg
Jantar	Arroz carreteiro + espinafre com cenoura, batata + salada de alface + péra	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + melão	Polenta + frango ao molho + salada de abobrinha + acelga + maçã	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + couve+mamão	Risoto de frango (cenoura, batata,milho) + rúcula + goiaba	VITAMINA C	92,09	Mg	VITAMINA C	106,74	Mg
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar						
DESEJUM	Suco de uva integral+ panqueca colorida de beterraba s/leite	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito de aveia com banana s/ leite	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	98,92	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 + goiaba	PTN	26,20	g	PTN	18,33	g
						LIP	11,23	g	LIP	16,02	g
						CALCIO	99,51	Mg	CALCIO	64,13	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 s/ leite	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/couve + melão	FERRO	3,04	Mg	FERRO	2,87	Mg
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+péira	VITAMINA A	10964,25	Mcg	VITAMINA A	10964,25	Mcg
						VITAMINA C	111,63	Mg	VITAMINA C	82,60	Mg

Aluno: Lucas Reis Gonçalves - Anita Canale

Observações: Biscoito e pães sem traços de soja, não utilizar óleo de soja. Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

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

Ligia Matarazzo Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CREN 8º REGIÃO
Nº2321

Camille Constantino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CREN 8º REGIÃO
Nº102

Lidiane Garcia Costa Siofella
CREN 8º REGIÃO 6003 Cavandadeira
Operacional

Mariana Benvolito Gonçalves
CREN 8 14920 P
Matricionista
Grupo RiotoLândia