

CARDÁPIO CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS

SEM OVO

		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						01/mar	Suco de abacaxi natural+ pão s/ovos+ com frango desfiado +melancia	02/mar	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	03/mar	leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/ovos	KCAL	828,43	Kcal	KCAL	681,78	Kcal
												CHO	130,84	g	CHO	118,77	g
												PTN	35,52	g	PTN	26,15	g
												LIP	21,60	g	LIP	16,68	g
												CALCIO	174,21	Mg	CALCIO	146,80	Mg
												FERRO	4,91	Mg	FERRO	1,90	Mg
												VITAMINA A	473,65	Mcg	VITAMINA A	564,40	Mcg
												VITAMINA C	88,59	Mg	VITAMINA C	238,37	Mg
												MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
												KCAL	885,44	Kcal	KCAL	690,85	Kcal
												CHO	130,4	g	CHO	108,32	g
												PTN	28,47	g	PTN	25,62	g
												LIP	55,47	g	LIP	21,42	g
												CALCIO	236,28	Mg	CALCIO	202,27	Mg
												FERRO	3,39	Mg	FERRO	2,84	Mg
												VITAMINA A	4555,38	Mcg	VITAMINA A	4660,31	Mcg
												VITAMINA C	58,72	Mg	VITAMINA C	322,32	Mg
												MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
												KCAL	814,81	Kcal	KCAL	613,17	Kcal
												CHO	119,01	g	CHO	79,27	g
												PTN	29,55	g	PTN	31,30	g
												LIP	19,25	g	LIP	50,72	g
												CALCIO	247,07	Mg	CALCIO	201,91	Mg
												FERRO	4,13	Mg	FERRO	2,84	Mg
												VITAMINA A	495,60	Mcg	VITAMINA A	463,16	Mcg
												VITAMINA C	80,67	Mg	VITAMINA C	83,59	Mg

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO
Nº1781Ligia Marchetti Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO
Nº7311Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO
Nº1107Lidiane Corrêa Costa Stotola
CRN 8º REGIAO 651a Coordenadora
DieteticianaCRN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Riosolândia

CARDÁPIO CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS

SEM OVO

	SEGUNDA 20/mar	TERÇA 21/mar	QUARTA 22/mar	QUINTA 23/mar	SEXTA 24/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESJEJUM	Café com leite + pão integral s/ovos +queijo e margarina s/ovos	iogurte morango+ biscoito doce integral s/ovo + banana	Suco de abacaxi natural+ pão s/ovos+ com frango desfiado +laranja	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral s/ovos	Chá com leite + pão s/ ovos + manteiga	KCAL 889,72 CHO 88,58	Kcal 9	KCAL 711,73 CHO 118,44	Kcal 9
ALMOÇO	Macarrão parafuso s/ovos, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho s/ovos, salada acelega com cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, carne ao molho, Abóbora refogada + couve + 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	PTN 28,26 LIP 47,15	g 9	PTN 29,15 LIP 16,58	g 9
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral s/ovos	Chá com leite + pão s/ovos + manteiga s/ ovos	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado s/ovos	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ovos + laranja	logurte morango+ biscoito doce integral s/ovo + banana	CALCIO 291,34 FERRO 2,90	Mg 9	CALCIO 292,82 FERRO 3,21	Mg 9
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 c/macarrão s/ovos, com batata, carne, cenoura + mamão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Goiaba	VITAMINA A 682,06 VITAMINA C 64,64	Mcg 9	VITAMINA A 690,01 VITAMINA C 125,77	Mcg 9
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL 817,55 CHO 135,66	Kcal 9	KCAL 775,55 CHO 113,67	Kcal 9
Desjejum	Café com leite + biscoito salgado integral s/ovos + abacaxi	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral s/ovos	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ovos + maçã	logurte morango+ biscoito doce integral s/ovo + banana	Suco integral de uva, Pão s/ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada+bolo de laranja s/ovos	PTN 29,33 LIP 22,36	g 9	PTN 30,16 LIP 38,37	g 9
Almoço	Arroz, feijão preto, Frango (salsami) ao molho, salada de couve flor + melão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, salsami ao molho, legumes refogados(repolho c/cenoura refogados) + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Macarrão parafuso s/ovos com carne moída ao molho + salada de alface + Goiaba	CALCIO 192,04 FERRO 2,86	Mg 9	CALCIO 268,72 FERRO 2,92	Mg 9
lanche	Suco de abacaxi natural + pão s/ovos + carne desfiada + laranja	Chá com leite + biscoito salgado integral s/ovos+ melancia	Café com leite + pão s/ovos +queijo e margarina s/ ovos	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral s/ovos	Suco integral de uva, Pão s/ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada+bolo de laranja s/ovos	VITAMINA A 4698,13 VITAMINA C 55,97	Mcg 9	VITAMINA A 4589,24 VITAMINA C 100,63	Mcg 9
Jantar	Pure de batatas+ 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) +pera				

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

Ligia Marcia Theodoro Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO
Nº2221

Camille Consentinio de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correa Costa Stolfia
CRN 8ª REGIÃO 6303 Coordenadora
Operacional

Marlene Revellino Gonçalves
CRN 3 14930 P
Nutricionista
Grupo RiotoIândia