



CARDÁPIO CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS  
SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
			01/mar	02/mar	03/mar						
DESEJUM			Suco integral de maçã+ pão s/lactose+ com ovo + melancia	Salada de frutas (banana, maçã e melão) com aveia	Leite s/lactose com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose	KCAL	832,24	Kcal	KCAL	631,30	Kcal
						CHO	131,03	g	CHO	96,22	g
ALMOÇO			Arroz, caldo de feijão preto, quibe assado, salada de abobrinha + péra	Arroz, Caldo de feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz, Caldo de feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas s//leite, salada beterraba	PTN	34,14	g	PTN	25,97	g
						LP	22,52	g	LP	20,34	g
LANCHE DA TARDE			Chá de erva doce/cidreira + biscoito salgado integral s/lactose + goiaba	Suco integral de maçã+ pão s/lactose + creme vegetal + alface + tomate	Vitamina de frutas (banana+maçã) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	CALCIO	184,77	Mg	CALCIO	207,46	Mg
						FERRO	4,96	Mg	FERRO	1,79	Mg
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	462,38	Mcg	VITAMINA A	559,56	Mcg
						VITAMINA C	88,59	Mg	VITAMINA C	312,63	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
DESEJUM	Chá erva doce/cidreira + pão s/lactose + manteiga s/lactose	Leite s/lactose com maçã + bolo de fubá/lactose	Suco integral maçã + pão s/lactose com requeijão s/lactose	Chá de erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/lactose + melão	Suco integral de maçã+ pão s/lactose + creme vegetal + alface + tomate	KCAL	814,58	Kcal	KCAL	698,79	Kcal
						CHO	107,72	g	CHO	104,64	g
	Arroz, caldo de feijão preto com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + péra	Arroz, Caldo de feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, Salada de beterraba + melancia	Arroz, caldo de feijão preto, carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz integral, caldo de feijão carioca, frango assado (sobrecoxa), cenoura refogada + péra	Arroz, Caldo de feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão	PTN	27,53	g	PTN	25,49	g
						LP	60,86	g	LP	24,83	g
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá erva doce/cidreira + pão s/lactose + manteiga s/lactose	Leite s/lactose com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose	Suco integral de maçã+ pão s/lactose+ com ovo + banana	Leite s/lactose batido com morango + biscoito doce integral s/lactose + banana	CALCIO	270,83	Mg	CALCIO	194,40	Mg
						FERRO	3,31	Mg	FERRO	2,80	Mg
JANTAR	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + banana	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de abobrinha + melão	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + maçã	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + melão	Sopa de carne com batata e cenoura + goiaba	VITAMINA A	4495,78	Mcg	VITAMINA A	4563,15	Mcg
						VITAMINA C	58,72	Mg	VITAMINA C	315,25	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
DESEJUM	Chá de erva doce/cidreira + biscoito salgado integral s/lactose + melão	Leite s/lactose com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose	Leite s/lactose batido com morango + biscoito doce integral s/lactose + banana	Vitamina de frutas (banana+maçã) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Chá de erva doce/cidreira + pão integral s/lactose +margarina s/lactose	KCAL	810,01	Kcal	KCAL	592,34	Kcal
						CHO	117,01	g	CHO	77,59	g
						PTN	29,45	g	PTN	30,38	g
						LP	19,56	g	LP	25,70	g
ALMOÇO	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + melancia	Arroz, Caldo de feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, Caldo de feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	Arroz, Caldo de feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Caldo de feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	CALCIO	264,84	Mg	CALCIO	223,19	Mg
						FERRO	4,09	Mg	FERRO	2,47	Mg
LANCHE DA TARDE	Suco integral de maçã+ pão s/lactose+ com ovo + maçã	Salada de frutas (banana, maçã, péra) com aveia	Chá de erva doce/cidreira + pão s/lactose +margarina s/lactose	Suco integral maçã + pão s/lactose com requeijão s/lactose	Leite s/lactose com banana + bolo de maçã s/lactose	VITAMINA A	429,54	Mcg	VITAMINA A	411,01	Mcg
						VITAMINA C	89,31	Mg	VITAMINA C	83,59	Mg
JANTAR	Polenta com almondegas ao molho salada de beterraba + péra	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +maçã	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de couve flor + melancia	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + banana	Polenta+ frango ao molho+ salada de acelga + melão						

*PA*  
Partida dos Santos Alves Garcia  
Mat. Funcional nº 7893 CERN 8º REGIÃO  
Nº 784

*[Assinatura]*  
Ligia Maria Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional nº 11146 CERN 8º REGIÃO  
Nº 2321

*CE*  
Camile Consolino de Carvalho  
Mat. Funcional nº 7894 CERN 8º REGIÃO  
Nº 1102

*b.c.c.s.*  
Lidiane Garcia Costa Sotela  
CERN 8º REGIÃO 6303 Candelária  
Operacional

*[Assinatura]*  
Mariana Revolino Gonçalves  
CERN 8º REGIÃO 6303 Candelária  
Nutricionista  
Grupo Rivotolândia