

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
			01/mar	02/mar	03/mar	MANHÃ	TARDE
Desjejum			Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/couve + melancia	Suco de maçã integral + Salada de frutas (laranja, mamão, melão)	Leite + panqueca de banana com aveia	KCAL 760,35 CHO 119,56 PTN 33,91 LP 17,67	KCAL 588,14 CHO 93,73 PTN 26,12 LP 14,34
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 + salada de beterraba	CALCIO 193,55 FERRO 5,31 VITAMINA A 558,82 VITAMINA C 81,31	CALCIO 164,84 FERRO 2,36 VITAMINA A 643,14 VITAMINA C 240,38
Lanche			Leite + gotalaba	Suco de Maracujá c/ couve + banana com aveia	Vitamina de frutas (banana+abacate) + Biscoito de aveia com maçã	Mg Mg Mg	Mg Mg Mg
Jantar			Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve+maçã	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + banana	Polenta+ frango ao molho+ salada de aceija + pera	Mg Mg Mg	Mg Mg Mg
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar	MANHÃ	TARDE
Desjejum	Suco de uva integral+ panqueca colorida de couve	Leite + Panqueca de banana com aveia	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito de aveia com banana	Crema de banana, maçã e leite	Mingau de aveia com banana	KCAL 810,21 CHO 120,89 PTN 31,14 LP 48,50	KCAL 531,31 CHO 83,83 PTN 23,68 LP 12,54
Almoço	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja+ couve	Arroz, feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de aceija + beterraba + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface +maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho + rúcula + péra	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão	CALCIO 285,79 FERRO 4,23 VITAMINA A 4567,58 VITAMINA C 91,15	CALCIO 171,45 FERRO 3,07 VITAMINA A 6892,88 VITAMINA C 305,11
Lanche	Leite + mamão	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + péra	Suco de uva integral+ panqueca colorida de couve	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/couve + mamão	Logurte natural com morango e banana batido	Mg Mg Mg	CALCIO 171,45 FERRO 3,07 VITAMINA A 6892,88 VITAMINA C 305,11
Jantar	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + banana	Pure de batatas+ 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	Mg Mg Mg	CALCIO 171,45 FERRO 3,07 VITAMINA A 6892,88 VITAMINA C 305,11
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar	MANHÃ	TARDE
Desjejum	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + melão	Suco de Maracujá c/ couve + banana com aveia	Logurte natural com morango e banana batido	Vitamina de frutas (maçã+mamão) + biscoito de aveia com banana	Crema de manga, banana e aveia	KCAL 711,92 CHO 85,73 PTN 30,18 LP 17,27	KCAL 550,28 CHO 80,36 PTN 26,28 LP 15,60
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, salada beterraba	Mg Mg Mg	CALCIO 171,71 FERRO 2,86 VITAMINA A 564,59 VITAMINA C 84,38
Lanche	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	Leite + panqueca de banana com aveia	Pure de abacate com banana	Mg Mg Mg	CALCIO 171,71 FERRO 2,86 VITAMINA A 564,59 VITAMINA C 84,38
Jantar	Polenta com almondegas ao molho salada de beterraba+ brócolis + mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve+laranja	Pure de batatas+ carne moída ao molho + escarola + salada de couve flor + melancia	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + mamão	Polenta+ frango ao molho+ salada de aceija + melão	Mg Mg Mg	CALCIO 171,71 FERRO 2,86 VITAMINA A 564,59 VITAMINA C 84,38

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consolino de Carvalho

Ludianne Correa Costa Stojella

Mariana Revolino Gonçalves

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 7321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102

CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Grupo Riscotolândia

CARDAPIO BASE CMEI/ CEI 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES

	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		
Desjejum	Suco de maçã integral + Salada de frutas (laranja, mamão, maçã)	logurte natural com morango e banana batido	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/couve + laranja	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + manga	Purê de abacate com banana	KCAL 639,50 CHO 101,76 Kcal 9	KCAL 673,88 CHO 110,08 Kcal 9
Almoço	Macarrão parafuso + espinafre, frango ao molho desfiado, 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 + pêra	Arroz, feijão preto, Carne moída + agrião + legumes (cenoura e brócolis), salada alface + maçã	PTN 26,13 LIP 16,60 9	PTN 29,72 LIP 14,47 9
lanche 14H	Mingau de aveia com banana	Leite + Panqueca de banana com aveia	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito de aveia com maçã	Creme de banana, maçã e leite	logurte natural com morango e banana batido	CALCIO 140,57 FERRO 3,57 Mg	CALCIO 285,98 FERRO 3,58 Mg
Jantar	Arroz carreteiro + espinafre com cenoura, batata + salada de alface + pêra	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 A 2873,35 VITAMINA C 104,63 Mcg Mg	VITAMINA A 662,60 VITAMINA C 129,08 Mcg Mg
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Suco de uva integral+ panqueca colorida de beterraba	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito de aveia com banana	Leite + maçã	logurte natural com morango e banana batido	Leite + Banana	KCAL 617,64 CHO 100,74 Kcal 9	KCAL 646,85 CHO 100,65 Kcal 9
Almoço	Arroz, feijão preto, Frango (sassam) 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 24,15 LIP 14,46 9	PTN 23,53 LIP 18,30 9
Lanche	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + laranja	Suco de maçã integral + Salada de frutas (laranja, mamão, melão)	Creme de manga, banana e aveia	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito de aveia com banana	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/couve + melão	CALCIO 163,21 FERRO 3,03 Mg	CALCIO 198,81 FERRO 2,91 Mg
Jantar	Pure de batatas+ 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+pêra	VITAMINA A 4667,00 VITAMINA C 93,59 Mcg Mg	VITAMINA A 6828,79 VITAMINA C 100,60 Mcg Mg

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO
Nº2321

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

Lidiane Correa Costa Stofella
CRN 8ª REGIÃO 6303 Coordenadora
Operacional

Mariana Revolino Gonçalves
CRN 8 34920 P
Nutricionista
Grupo Riscotolândia