

CARDÁPIO CMEI/ CEI 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESJEJUM			Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/ couve + melancia	Suco de maçã integral + Salada de frutas (laranja, mamão, melão)	Leite s/lactose+ panqueca de banana com aveia s/ leite	KCAL	760,18	KCAL	587,78
						CHO	119,48	CHO	93,98
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	33,94	PTN	26,20
						LIP	17,61	LIP	14,22
LANCHE DA TARDE			Leite s/lactose + goiaba	Suco de Maracujá c/ couve + banana com aveia	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose + biscoito de aveia com maçã	CALCIO	198,33	CALCIO	169,54
						FERRO	5,27	FERRO	2,29
JANTAR			Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve+maçã	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + banana	Polenta+ frango ao molho+ salada de azeite + pera	VITAMINA A	534,75	VITAMINA A	595,03
						VITAMINA C	81,31	VITAMINA C	240,38
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar	KCAL	737,96	KCAL	528,56
DESJEJUM	Suco de uva integral+ panqueca colorida de couve s/leite	Leite s/lactose+ panqueca de banana com aveia s/ leite	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite s/lactose + biscoito de aveia com banana	Creme de banana, maçã e leite s/lactose	Mingau de aveia com banana c/leite s/lactose	CHO	114,02	CHO	85,94
ALMOÇO	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja+ couve	Arroz, feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de alface + beterraba + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface +maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado/ sobrecoxa, creme de milho c/leite s/lactose + rúcula + péra	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão	PTN	29,70	PTN	22,00
						LIP	19,65	LIP	11,47
LANCHE DA TARDE	Leite s/lactose + mamão	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/lactose + péra	Suco de uva integral+ panqueca colorida de couve s/leite	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/ couve + mamão	logurte natural s/lactose com morango e banana batido	CALCIO	263,08	CALCIO	163,30
						FERRO	4,15	FERRO	3,02
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	VITAMINA A	4569,37	VITAMINA A	4612,40
						VITAMINA C	91,42	VITAMINA C	272,71
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar	KCAL	712,30	KCAL	551,42
DESJEJUM	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/lactose + melão	Suco de Maracujá c/ couve + banana com aveia	logurte natural s/lactose com morango e banana batido	Vitamina de frutas (maçã+mamão) c/leite s/lactose + biscoito de aveia com banana	Creme de manga, banana e aveia	CHO	106,12	CHO	83,83
ALMOÇO	Risoto de frango + escarola (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana+ couve	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	PTN	27,77	PTN	26,21
						LIP	15,87	LIP	13,74
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 s/lactose+ panqueca de banana com aveia s/ leite	Pure de abacate com banana	CALCIO	177,80	CALCIO	135,97
						FERRO	4,35	FERRO	2,82
JANTAR	Polenta com almôndegas 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 azeite + melão	VITAMINA A	418,70	VITAMINA A	466,67
						VITAMINA C	84,34	VITAMINA C	95,67

PA

JS

OE

B.C.C.S.

Assinatura Responsável

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102

Lidiane Correia Costa Stolfella
CRN 8º REGIÃO 6313 Coordenação
Operacional

Assinatura Responsável
CRN 8 34920 P
NUTRICIONISTA
Grupo Riscotobândia



CARDAPIO CMEI/ CEI 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES
INTOLERÂNCIA A LACTOSE



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum	Suco de maçã integral + Salada de frutas (laranja, mamão, maçã)	logurte natural s/ lactose com morango e banana batido	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/ couve + laranja	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ lactose + manga	Purê de abacate com banana	KCAL 641,39 CHO 102,56 PTN 23,89 LIP 15,80	KCAL 668,81 CHO 109,56 PTN 29,44 LIP 14,06
Almoço	Macarrão parafuso + espinafre, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de azeite 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 + pêssego	Arroz, feijão preto, Carne moída + agrião + legumes (cenoura e brócolis), salada alface + maçã	PTN 9 LIP 9	PTN 9 LIP 9
lanche 14h	Mingau de aveia com banana c/leite s/lactose	Leite s/ lactose + Panqueca de banana com aveia s/ leite	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/ leite s/ lactose + biscoito de aveia com maçã	Creme de banana, maçã e leite s/ lactose	Logurte natural s/ lactose com morango e banana batido	CALCIO 142,34 FERRO 3,52	CALCIO 287,53 FERRO 3,48
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 + azeite + maçã	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + couve+mamão	Risoto de frango (cenoura, batata, milho) + rúcula + goiaba	VITAMINA A 603,87 VITAMINA C 104,63	VITAMINA A 608,47 VITAMINA C 128,88
	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 s/lactose + biscoito de aveia com banana	Leite s/lactose + maçã	logurte natural s/lactose com morango e banana batido	Leite s/lactose + banana	KCAL 634,74 CHO 101,98 PTN 25,09 LIP 15,30	KCAL 628,77 CHO 101,49 PTN 22,32 LIP 16,39
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 9 LIP 9	PTN 9 LIP 9
LANCHE DA TARDE	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/lactose + laranja	Suco de maçã integral + Salada de frutas (laranja, mamão, melão)	Creme de manga,banana e aveia	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose + biscoito de aveia com banana	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/ couve + melão	CALCIO 202,58 FERRO 2,89	CALCIO 167,84 FERRO 2,81
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+pêssego	VITAMINA A 4637,38 VITAMINA C 93,57	VITAMINA A 4515,98 VITAMINA C 100,60

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893, CRN 8º REGIAO N°7181

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146, CRN 8º REGIAO N°7311

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894, CRN 8º REGIAO N°1107

Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIAO 6310, Coordenadora Operacional

Mariane Rescortino Gonçalves
CRN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Hospitalar