

CARDÁPIO CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS

APLV + SEM CORANTE + SEM PEIXE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM			Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	Leite vegetal com banana + Bolo de cenoura sem cobertura s/ leite	KCAL	832,42	KCAL	574,43
						CHO	131,11	CHO	91,36
ALMOÇO			Arroz, feijão preto, quibe assado, salada repolho + manga	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	PTN	34,10	PTN	22,21
						LIP	22,58	LIP	17,66
LANCHE DA TARDE			Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + goiaba	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/leite + queijo + tomate + alicace	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal+ biscoito doce integral s/leite	CALCIO	173,98	CALCIO	145,83
						FERRO	5,00	FERRO	1,80
JANTAR			Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) couve+maçã	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + banana	Polenta+ frango ao molho+ salada de azeitona + pera	VITAMINA A	486,45	VITAMINA A	546,83
						VITAMINA C	88,59	VITAMINA C	317,36
DESEJUM	SEGUNDA 06/mar	TERÇA 07/mar	QUARTA 08/mar	QUINTA 09/mar	SEXTA 10/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	Chá com leite vegetal + pão s/ leite + creme vegetal	Leite vegetal com maçã + bolo de laranja s/leite	Suco integral de uva + pão s/ leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/leite + melão	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/leite + queijo + tomate + alicace	KCAL	486,44	KCAL	635,09
						CHO	117,23	CHO	97,32
ALMOÇO	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, Salada de beterraba + Melancia	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicace + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) milho e cenoura refogados + péra	Arroz, feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão	PTN	22,95	PTN	19,80
						LIP	25,52	LIP	19,83
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com leite vegetal + pão s/ leite + creme vegetal	Leite vegetal com banana + bolo cenoura sem cobertura s/leite	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +mamão	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	CALCIO	86,71	CALCIO	90,17
						FERRO	3,27	FERRO	2,85
JANTAR	Risoto de frango (batata, cenoura, batata, milho, frango) + banana	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de abobrinha + melão	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + abacaxi	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + goiaba	VITAMINA A	4467,35	VITAMINA A	4564,17
						VITAMINA C	68,90	VITAMINA C	311,50
SEGUNDA	13/mar	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite+ melão	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/leite	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	Vitamina de frutas (maçã+mamão) c/leite vegetal+ biscoito doce integral s/leite	Café com leite vegetal + pão integral s/leite + creme vegetal	KCAL	781,14	KCAL	534,71
						CHO	108,66	CHO	74,53
DESEJUM						PTN	24,19	PTN	24,08
						LIP	18,70	LIP	20,80
ALMOÇO	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	Arroz, feijão carioca, frango ao molho c/legumes (chuchu e cenoura) + salada de alicace	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	CALCIO	145,43	CALCIO	79,99
						FERRO	4,01	FERRO	2,45
LANCHE DA TARDE	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Café com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Suco integral maçã + pão s/leite com creme vegetal	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/leite	VITAMINA A	425,54	VITAMINA A	356,57
						VITAMINA C	89,11	VITAMINA C	83,59
JANTAR	Polenta com almondegas ao molho salada de beterraba + mamão	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 + mamão	Polenta+ frango ao molho+ salada de azeitona + melão	Mg		Mg	

Parcira dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO
Nº 7781

Ligia Maira Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO
Nº 2321

Cunille Consolino de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO
Nº 102

Lidiane Corcua Costa Stocella
CEN 8º REGIÃO CEN 3 Condutor(a)
Operacional

Carla Maria Revellino Gonçalves
CEN B 14920 P
Nutricionista

Grupo Risoletândia

	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	
DESEJUM	Café com leite vegetal + pão integral s/leite + creme vegetal	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +laranja	Vitamina de frutas (banana+mamão c/leite vegetal+ biscoito doce integral s/leite	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	KCAL	628,61	KCAL	643,86
						CHO	84,05	CHO	107,78
ALMOÇO	Macarrão paraíso, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga com cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, carne ao molho + couve, Abobora refogada + manga	Arroz integral/feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata com abobrinha), salada de pepino + pera	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salada de alface + maçã	PTN	22,72	PTN	25,71
						LIP	25,28	LIP	13,79
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal+ biscoito doce integral s/leite	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho salgado s/leite	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite + laranja	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	CALCIO	78,43	CALCIO	130,15
						FERRO	3,00	FERRO	3,22
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, com batata, carne, cenoura + mamão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) goiaba	VITAMINA A	547,29	VITAMINA A	620,16
						VITAMINA C	74,82	VITAMINA C	135,75
						Mg		Mg	
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + abacaxi	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal+ biscoito doce integral s/leite	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite + maçã	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	Suco integral de uva, Pão s/leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	KCAL	790,51	KCAL	688,11
						Kcal		Kcal	
						CHO	125,56	CHO	96,80
						PTN	26,32	PTN	23,50
						g		g	
Almoço	Arroz, feijão preto, Frango (sassari) ao molho, salada de couve flor + melão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados(repolho c/cenoura refogados) + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Macarrão paraíso com carne moída ao molho + salada de alface + goiaba	LIP	23,64	LIP	27,48
						g		g	
lanche	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +laranja	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite+ melancia	Café com leite vegetal + Pão s/leite + creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal+ biscoito doce integral s/leite	Suco integral de uva, Pão s/leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	CALCIO	120,82	CALCIO	120,89
						Mg		Mg	
						FERRO	2,82	FERRO	2,62
						Mg		Mg	
Jantar	Pure de batatas s/leite+ 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	VITAMINA A	4669,24	VITAMINA A	4549,23
						Mcg		Mcg	
						VITAMINA C	55,97	VITAMINA C	100,63
						Mg		Mg	

Aluna: Clara Soares Pinto – Sathie

Observações: não utilizar molho/extrato de tomate.

PA

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

[Assinatura]

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 1116 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

CE

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

b.c.s.

Lidiane Correa Costa Sotela
CRN 8º REGIÃO 6003 Coordenadora
Operacional

[Assinatura]

Martiana Revoltino Gonçalves
CRN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Risotolândia