


CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS


	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	3/out	4/out	5/out	6/out	7/out						
Desjejum	Café com leite + Pão de leite c/queijo e margarina	Vitamina de frutas (banana + abacate) + Biscoito Doce integral	Suco integral de maçã+ Bolo de lúva	Logure de morango + Biscoito doce integral + Banana	FERNADO	KCAL	890,65	Kcal	KCAL	679,07	Kcal
Almoço	Arroz, feijão preto Frango (sassan) grelhado Salada de beterraba + Manga	Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho + Polenta Salada de brócolis c/ couve flor + Melão	Arroz, Feijão preto Ovos mexidos, Abóbora refogada + Melancia	Arroz, Feijão carioca, Quibe assado Salada de repolho Maçã		CHO	129,34	g	CHO	87,9	g
lanche	Chá com leite + Biscoito Salgado+ Laranja	Suco Integral de uva + Pipoca salgada + Maçã	Logure de morango + Biscoito doce integral + Banana	Leite + mamão c/ Bolo de cenoura sem cobertura		PTN	33,6	g	PTN	30,89	g
JANTAR	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Purê de batatas com carne moída ao molho Salada de alface c/ cenoura	Polenta + frango ao molho + salada de abobrinha		LIP	28,6	g	LIP	24,2	g
	SEGUNDA 10/out	TERÇA 11/out	QUARTA 12/out	QUINTA 13/out	SEXTA 14/out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum	Chá com leite + Pão integral com manteiga	Suco integral de uva + Pão com queijo+tomate+alface + Bolo de Laranja + Pipoca	FERIADO	Leite com mamão + Biscoito polvilho salgado + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + Laranja	KCAL	806,88	Kcal	KCAL	732,81	Kcal
Almoço	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + Laranja	Arroz integral, feijão carioca Frango ao molho, Jateirinha de legumes (cenoura, abobrinha, batata salss) + Mamão		Arroz, feijão carioca Carne ao molho com mandioca + Salada de alface + Maçã	Macarrão parafuso Frango ao molho desfiado Salada de pepino com tomate + Melancia	CHO	130,53	g	CHO	94,56	g
lanche	Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + Laranja	Suco Integral de uva + Pão com queijo+tomate+alface + Bolo de Laranja + Pipoca		Café com leite + Pão integral com margarina e queijo	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce integral	PTN	29,87	g	PTN	31,7	g
JANTAR	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Polenta com almondegas ao molho salada de beterraba		Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de brócolis	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Manga	LIP	28,7	g	LIP	26,72	g
	SEGUNDA 17/out	TERÇA 18/out	QUARTA 19/out	QUINTA 20/out	SEXTA 21/out	CALCIO	273,92	Mg	CALCIO	327,94	Mg
						FERRO	4,54	Mg	FERRO	4,03	Mg
						VITAMINA A	3129,42	Mcg	VITAMINA A	395,51	Mcg
						VITAMINA C	88,92	Mg	VITAMINA C	60,96	Mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum	Suco integral de uva + Pão de leite c/ requeijão	logure de morango + Biscoito doce integral + Banana	Suco integral de uva + Biscoito salgado integral + Pêra	Café com leite + Pão integral com queijo e margarina	Leite + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura	KCAL	835,32	Kcal	KCAL	641,54	Kcal
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho + Purê de batatas + Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassan) ao molho + Salada de brócolis + Laranja	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne ao molho + Salada de acedja + Melancia	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Creame de milho + Maçã	Arroz, Feijão preto Omelete assado Macarrão + Mamão	CHO	107,92	g	CHO	113,39	g
lanche	Vitamina de frutas (banana + abacate) Biscoito doce integral	Café com leite + Pão integral com queijo e margarina	Leite + mamão + Bolo de laranja	Chá com leite + Biscoito de polvilho + Melancia	Salada de frutas (laranja, maçã e melão) com aveia	PTN	29,73	g	PTN	28,56	g
JANTAR	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de couve flor	Polenta + frango ao molho + salada de repolho c/ cenoura	Purê de batatas com carne moída ao molho + Salada de alface	Macarrão com carne moída + brócolis refogado	LIP	32,96	g	LIP	32,64	g
						CALCIO	354,58	Mg	CALCIO	311,21	Mg
						FERRO	3,99	Mg	FERRO	3,11	Mg
						VITAMINA A	339,41	Mcg	VITAMINA A	5004,6	Mcg
						VITAMINA C	33,71	Mg	VITAMINA C	71,96	Mg





	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out		
Desjejum	Chá com leite + Pão integral com manteiga	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce Integral	Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + Pera	Suco integral de uva + Pão c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja	FERNADO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
Almoço	Aroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + Salada de alface + Manga	Aroz integral, Feijão carioca Peixe ao molho, Pele do molho de peixe + salada de repolho com tomate	Aroz, feijão preto, Batedo, farinha de mandioca Salada de tomate e cebola + Banana	Aroz, feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura) pepino		KCAL 805,12 Kcal 616,3 Kcal	
Lanche	Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + Pera	Suco integral de laranja + Pão integral com requêijo	Chá com leite + Biscoito Salgado + Maçã	Suco integral de uva + Pão c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja		CHO 112,81 9 9 PTN 32,18 8 27,7 9 LIP 26,77 9 16,6 9	
JANTAR	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura Laranja	Poleita + Carne moída + Couve flor refogada	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis	Aroz carreteiro com cenoura e batata escarola		CALCIO 204,26 Mg 169,95 Mg FERRO 4,74 Mg 3,89 Mg VITAMINA A 394,93 Mcg 450,24 Mcg VITAMINA C 47,5 Mg 74,1 Mg	
	SEGUNDA 31/out					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Café com leite + Biscoito polvilho salgado + Maçã					KCAL 632,94 Kcal 730,2 Kcal	
Almoço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis + Mamão					CHO 87,96 9 26,3 9 PTN 21,93 9 19 9 LIP 21,7 9 117,37 9	
Lanche 15H	lougurte de morango + Biscoito doce integral + Banana					CALCIO 235,73 Mg 292,84 Mg FERRO 1,7 Mg 2,11 Mg VITAMINA A 11202,7 Mcg 408,58 Mcg VITAMINA C 37,87 Mg 33,75 Mg	
JANTAR	Macarrão com carne moída + cenoura refogada						




Patrícia dos Santos Alves
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
 N°1781



Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
 N°2321



Camille Consentino de Carvalho
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
 N°1102



Lidiane C.C. Stoppel
 CRN 8º REGIÃO 6303
 Coordenadora Operacional