

CARDÁPIO CMEI/ CEI 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA-FEIRA 06/fev	TERÇA-FEIRA 07/fev	QUARTA-FEIRA 08/fev	QUINTA-FEIRA 09/fev	SEXTA-FEIRA 10/fev	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEJUM	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/ couve + mamão	Leite s/lactose + maçã	logurte natural s/lactose com morango e banana batido	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/lactose + laranja	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose + biscoito de aveia com maçã	KCAL 797,74 CHO 118,03 g g	KCAL 468,73 CHO 78,75 g g
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Carne ao molho + couve, purê de batatas s/leite, salada beterraba	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho c/leite s/lactose + rúcula + pera	Arroz, feijão preto, Omelete assado + espinafre, legumes refogados(repolho c/cenoura) + melão	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana+ couve	Arroz, feijão preto, Frango (sossami) ao molho, salada de alface + manga	PTN 30,25 g g	PTN 22,61 g g
LANCHE DA TARDE	Creme de manga,banana e aveia	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/lactose + melão	Suco de Maracujá c/ couve + banana com aveia	Leite s/lactose + mamão	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/ couve + melancia	CALCIO 263,24 Mg Mg	CALCIO 129,92 Mg Mg
JANTAR	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve+maçã	Arroz carreteiro + espinafre com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + couve+goiaba	Polenta+ frango ao molho+ salada de acelga + pera	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + banana	VITAMINA A 4539,35 Mcg Mcg	VITAMINA A 485,36 Mcg Mcg
	SEGUNDA-FEIRA 13/fev	TERÇA-FEIRA 14/fev	QUARTA-FEIRA 15/fev	QUINTA-FEIRA 16/fev	SEXTA-FEIRA 17/fev	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEJUM	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos c/ couve + melancia	Pure de abacate com banana	Suco de Maracujá c/ couve + banana com aveia	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite s/lactose + biscoito de aveia com maçã	Leite s/lactose+ panqueca de banana com aveia	KCAL 691,98 Kcal KCAL	621,55 Kcal KCAL
ALMOÇO	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja+ couve	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Macarrão com molho de carne moída, salada de escarola + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Frango (sossami) grelhado, salada de acelga + couve-flor + melão	Arroz, feijão preto, quibe assado + espinafre, salada repolho + manga	CHO 110,08 g g	CHO 105,39 g g
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite s/lactose + biscoito de aveia com maçã	Leite s/lactose+ panqueca de banana com aveia	Suco de Maçã integral+ salada de frutas (maçã, mamão e melão)	Creme de banana, maçã e leite s/lactose	logurte natural s/lactose com morango e banana batido	PTN 31,45 g g	PTN 27,08 g g
JANTAR	Risoto de frango (cenoura, batata, milho) + rúcula + banana	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + escarola + salada de abobrinha + melancia	Arroz carreteiro + espinafre com cenoura, batata + salada de alface + pera	Polenta com almondegas ao molho salada de beterraba+ brócolis + mamão	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + abacaxi	LIP 16,01 g g	LIP 12,31 g g
						CALCIO 225,13 Mg Mg	CALCIO 273,31 Mg Mg
						FERRO 4,39 Mg Mg	FERRO 2,89 Mg Mg
						VITAMINA A 483,44 Mcg Mcg	VITAMINA A 4591,31 Mcg Mcg
						VITAMINA C 95,72 Mg Mg	VITAMINA C 186,77 Mg Mg

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO
Nº 3121

Camile Consistentio de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO
Nº 1102

Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIAO 6303 Coordenação
Operacional

BRUNO KOSCIUSKI
Nutricionista Coordenador

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
		20/fev	21/fev	22/fev	23/fev	24/fev					
DESJEJUM					Creme de manga, banana e aveia	Suco de uva integral+ panqueca colorida de couve s/leite	KCAL	835,46	KCAL	546,81	
							Kcal				
						CHO	113,23	g	CHO	87,32	
						PTN	27,21	g	PTN	27,27	
						LIP	21,77	g	LIP	16,53	
ALMOÇO	RECESSO		FERIADO	FERIADO	Arroz integral, Feijão, Carne moída ao molho + rúcula, Polenta, salada cenoura + maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba					
LANCHE DA TARDE					Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/lactose + laranja	Pure de abacate com banana					
JANTAR					Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve+laranja	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + mamão					
		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
		27/fev	28/fev	01/mar	02/mar	03/mar					
DESJEJUM	Creme de banana, maçã e leite s/lactose		Mingau de aveia com banana c/leite s/lactose				KCAL	714,92	Kcal	KCAL	753,72
							Kcal		Kcal		
							CHO	110,51	g	CHO	117,18
							PTN	31,36	g	PTN	32,17
							LIP	18,17	g	LIP	19,33
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface +laranja										
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose + biscoito de aveia com banana										
JANTAR	Risoto de frango (cenoura, batata,milho) + rúcula + melão										
							KCAL	267,14	Mg	CALCIO	304,91
							FERRO	3,99	Mg	FERRO	3,76
							VITAMINA A	184,05	Mcg	VITAMINA A	10756,57
							VITAMINA C	59,56	Mg	VITAMINA C	48,37