



CARDÁPIO CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS  
INTOLERÂNCIA A LACTOSE + PEIXE



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	06/fev	07/fev	08/fev	09/fev	10/fev		
DESEJUM	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo +mamão	Leite s/lactose com maçã + bolo de laranja s/lactose	iogurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	Café com leite s/lactose+ pão integral s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	KCAL 840,59 CHO 120,74	Kcal 629,29 CHO 96,42 g 9
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado( sobrecoxa), milho e cenoura refogados + pera	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados( repolho c/cenoura refogados) + melão	Arroz, feijão carioca, Barrado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de abobrinha + manga	PTN 37,00 LIP 27,67	g 9 g 9 g 9
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melão	Chá com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + banana	Suco integral laranja + pão s/lactose com requeijão s/lactose	Leite s/lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo +melancia	CALCIO 345,66 FERRO 4,13	Mg 151,66 Mg 2,90 Mg
JANTAR	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +maçã	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + goiaba	Polenta+ frango ao molho+ salada de azeite + pera	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + banana	VITAMINA A 354,63 VITAMINA C 42,28	Mcg 515,01 Mg 189,35 Mg
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	13/fev	14/fev	15/fev	16/fev	17/fev		
DESEJUM	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo +melancia	Café com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + pera	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/lactose+ queijo s/lactose + tomate+ afece	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Leite s/lactose com maçã+Bolo cenoura sem cobertura s/lactose	KCAL 806,22 CHO 116,47	Kcal 671,65 CHO 109,14 g 9
ALMOÇO	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jaridieira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Macarrão com molho de carne moída, salada de escarola + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de couve-flor+melão	Arroz, feijão preto, quibe assado , salada repolho + manga	PTN 36,27 LIP 22,17	g 9 g 9 g 9
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose + mamão	Salada de frutas (maçã, mamão, melão) com azeia	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose+ maçã	iogurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	CALCIO 317,67 FERRO 4,53	Mg 197,62 Mg 2,57 Mg
JANTAR	Risoto de frango (cenoura, batata,milho) + banana	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de abobrinha + melancia	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de afece + pera	Polenta com almondegas ao molho salada de beterraba + mamão	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + abacaxi	VITAMINA A 417,46 VITAMINA C 59,59	Mcg 327,15 Mg 288,87 Mg

PA

DE

l.c.c.s.

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consuelino de Carvalho

Lidiane Correa Costa Stojella

BRUNA KOSCIURESKI

Mat Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO Nº1102

CEN 8º REGIÃO 6303 Operacional

Coordenadora

CRNS 15180P



CARDÁPIO CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS  
INTOLERÂNCIA A LACTOSE + PEIXE



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	KCAL		Kcal		KCAL		Kcal					
DESEJUM	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Chá com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + maçã	Suco integral de uva, Pão s/lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose	CHO	141,23	g	CHO	84,88	g						
				Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	PTN	37,83	g	PTN	35,73	g						
					LIP	33,74	g	LIP	30,41	g							
					CALCIO	238,33	Mg	CALCIO	254,07	Mg							
					FERRO	7,15	Mg	FERRO	2,45	Mg							
					VITAMINA A	648,41	Mcg	VITAMINA A	362,13	Mcg							
JANTAR				Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +laranja	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + mamão	VITAMINA C	63,23	Mg	VITAMINA C	49,67	Mg						
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	KCAL		Kcal		KCAL		Kcal					
DESEJUM	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose+ maçã	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose + melão				CHO	114,76	g	CHO	104,18	g						
						PTN	32,83	g	PTN	28,35	g						
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + laranja	Arroz, feijão carioca, frango ao molho c/ legumes (chuchu e cenoura) + salada de alface				LIP	31,51	g	LIP	23,73	g						
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo +melancia				CHO	176,39	Mg	CALCIO	196,33	Mg						
						FERRO	3,87	Mg	FERRO	3,02	Mg						
JANTAR	Risoto de frango (cenoura, batata, milho) + melão	Polenta, Carne moída ao molho abobrinha refogada +maçã							VITAMINA A	221,05	Mcg	VITAMINA A	625,12	Mcg			
						VITAMINA C	55,92	Mg	VITAMINA C	471,95	Mg						

Aluno: Diego de Souza Gonçalves – Ruth Baka

Particia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO  
Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO  
Nº7321

Camile Consolino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO  
Nº1102

Lidiane Correa Costa Stofella  
CRN 8º REGIAO 6303 Coordenadora  
Operacional

Bruno F. Kosciuszki  
Nutricionista Controller  
CRNS 15180P