



CARDÁPIO CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS  
SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	06/fev	07/fev	08/fev	09/fev	10/fev	MANHÃ		TARDE	
DESEJUM	Suco integral de maçã+ pão s/lactose+ com ovo + banana	Leite s/lactose com maçã + bolo de fubá/lactose	Leite s/lactose batido com morango + biscoito doce integral s/lactose + banana	Chá de erva doce/cidreira + pão integral s/lactose +margarina s/lactose	Vitamina de frutas (banana+maçã) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	KCAL	804,65	Kcal	644,36
						CHO	117,13	g	100,43
ALMOÇO	Arroz, Caldo de feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	Arroz integral, Caldo de feijão carioca, Frango assado( sobrecoxa) milho e cenoura refogados + pêsco	Arroz, Caldo de feijão preto, Omelete assado, legumes refogados repolho c/cenoura refogados) + melão	Arroz, Caldo de feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, Caldo de feijão preto, Frango (salsami) ao molho, salada de abobrinha + maçã	PTN	35,65	g	28,35
						LIP	25,31	g	17,67
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoca salgada + pêsco	Chá de erva doce/cidreira + biscoito salgado integral s/lactose + banana	Suco integral maçã + pão s/lactose com queijo s/lactose	Leite s/lactose com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose	Suco integral de maçã+ pão s/lactose+ com ovo + melancia	CALCIO	337,52	Mg	144,66
						FERRO	3,98	Mg	2,81
JANTAR	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +maçã	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + melão	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + melão	Potenta+ frango ao molho+ salada de azeite + pera	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + banana	VITAMINA A	329,55	Mcg	496,80
						VITAMINA C	29,67	Mg	173,83
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	13/fev	14/fev	15/fev	16/fev	17/fev	MANHÃ		TARDE	
DESEJUM	Suco integral de maçã+ pão s/lactose+ com ovo + melancia	Chá de erva doce/cidreira + biscoito salgado integral s/lactose + pêsco	Suco integral maçã, sanduíche de pão frito s/lactose+ creme vegetal + tomate+ azeite	Vitamina de frutas (banana+maçã) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Leite s/lactose com maçã+Bolo cenoura sem cobertura s/lactose	KCAL	813,06	Kcal	693,52
						CHO	119,61	g	115,31
ALMOÇO	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + pêsco	Arroz, Caldo de feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Macarrão com molho de carne moída, salada de escarola + maçã	Arroz, Caldo de feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de couve-flor+melão	Arroz, Caldo de feijão preto, quibe assado , salada repolho + pêsco	PTN	37,22	g	25,25
						LIP	22,06	g	17,98
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+maçã) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose + banana	Salada de frutas (maçã, banana, pêsco) com azeite	Chá de erva doce/cidreira+ pão s/lactose+ manteiga s/lactose+ maçã	Leite s/lactose batido com morango + biscoito doce integral s/lactose + banana	CALCIO	315,61	Mg	184,33
						FERRO	4,42	Mg	2,41
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 azeite + pera	Potenta com almondegas ao molho salada de beterraba + pêsco	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + maçã	VITAMINA A	297,66	Mcg	243,13
						VITAMINA C	33,68	Mg	242,32

PA

CE

h.c.s.

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consantino de Carvalho

Lidiane Correa Costa Stofella

BRUNA T. KOSCIURESKI

Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Nutricionista Controller

CRN8 15180P



CARDÁPIO CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS  
SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	20/fev	21/fev	22/fev	23/fev	24/fev	MANHÃ		TARDE	
DESEJUM				Chá de erva doce/cidreira + biscoito salgado integral s/lactose + maçã	Suco integral de maçã, Pão s/lactose com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura s/lactose	KCAL	920,87	KCAL	677,93
						CHO	131,74	CHO	96,95
						PTN	36,94	PTN	34,85
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Arroz integral, Caldo de feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz, Caldo de feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	LIP	29,61	LIP	24,57
						PTN	6,75	PTN	2,18
						CHO	121,02	CHO	59,31
LANCHE DA TARDE				Chá de erva doce/cidreira + pão integral s/lactose + margarina s/lactose	Suco integral de maçã, Pão s/lactose com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura s/lactose	FERRO	6,75	FERRO	2,18
						VITAMINA A	590,21	VITAMINA A	344,32
						VITAMINA C	23,97	VITAMINA C	24,24
JANTAR				Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Macarão com carne moída + brócolis refogado + banana	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MANHÃ		TARDE	
	27/fev	28/fev	01/mar	02/mar	03/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
DESEJUM	Chá de erva doce/cidreira+ pão s/lactose+ manteiga s/lactose+ maçã	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose + melão				KCAL	834,25	KCAL	725,45
						CHO	127,06	CHO	120,63
						PTN	28,57	PTN	27,47
ALMOÇO	Arroz, Caldo de feijão preto, Carne bovina ao molho com mandiocca + salada alicace + pêssego	Arroz, Caldo de feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace				LIP	26,64	LIP	20,32
						PTN	28,57	PTN	27,47
						CHO	127,06	CHO	120,63
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+maçã) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Suco integral de maçã+ pão s/lactose+ com ovo + melancia				KCAL	834,25	KCAL	725,45
						CHO	127,06	CHO	120,63
						PTN	28,57	PTN	27,47
JANTAR	Risoto de frango (cenoura, batata, milho) + melão	Polenta, Carne moída ao molho abobrinha refogada +maçã				LIP	26,64	LIP	20,32
						PTN	28,57	PTN	27,47
						CHO	127,06	CHO	120,63

Aluno: Miguel Augusto B. Teixeira da Silva – Rainha da Paz

Dieta: Leite s/ lactose + S/ Laticínios + S/ Café e chá mate + S/ Frutas e legumes Obstipantes + S/ Frutas Cítricas

PA

DE

B.C.C.S.

Bruno F. Veríssimo

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8 RREGIÃO  
Nº 781

Ligia Mireia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional nº 11136 CRN 8 RREGIÃO  
Nº 231

Camille Consentino de Carvalho  
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8 RREGIÃO  
Nº 102

Lidiane Correa Costa Sotella  
CRN 8 RREGIÃO 6303 Coordenadora  
Operacional

Bruno F. Veríssimo  
Nutricionista Controller  
CRN 8 13180P