

CARDÁPIO CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS  
APLV + CORANTE + PEIXE

	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 de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +mamão	Leite vegetal com maçã + bolo de laranja s/leite	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	Café com leite vegetal + pão integral s/leite + creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal+ biscoito doce integral s/leite	KCAL	741,65	KCAL	617,35
						CHO	107,17	CHO	94,03
							g		g
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 + péra	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados( repolho c/cenoura refogados) + melão	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de abobrinha + manga	PTN	28,03	PTN	24,39
						LIP	23,75	LIP	16,69
							g		g
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melão	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite+ banana	Suco integral maçã + pão s/leite com creme vegetal	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/leite	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +melancia	CALCIO	67,51	CALCIO	66,39
						FERRO	3,63	FERRO	2,82
							Mg		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 azeitã + pera	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + banana	VITAMINA A	352,43	VITAMINA A	432,61
						VITAMINA C	33,70	VITAMINA C	169,87
							Mg		Mg
	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 de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +melancia	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + péra	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/leite + creme vegetal + tomate+ alface	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal+ biscoito doce integral s/leite	Leite vegetal com maçã+Bolo cenoura sem cobertura s/leite	KCAL	699,36	KCAL	582,20
						CHO	101,50	CHO	95,31
							g		g
ALMOÇO	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	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 (sassami) grelhado, salada de couve-flor+melão	Arroz, feijão preto, quibe assado, salada repolho + manga	PTN	29,08	PTN	21,91
						LIP	20,07	LIP	13,14
							g		g
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal+ biscoito doce integral s/leite	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite + mamão	Salada de frutas (maçã, mamão, melão) com aveia	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal+ maçã	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	CALCIO	98,75	CALCIO	70,28
						FERRO	4,19	FERRO	2,90
							Mg		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 alface + pera	Polenta com almondegas ao molho salada de beterraba + mamão	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + abacaxi	VITAMINA A	407,37	VITAMINA A	325,71
						VITAMINA C	68,92	VITAMINA C	297,89
							Mg		Mg

PA

OE

B.L.C.S.

Bruna F. Wodunika  
BRUNA KOSCIURESKI

Nutricionista Controller

Patrícia dos Santos Alves Garcia  
Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO  
Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2121

Carmé Consentino de Carvalho  
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

Lidiane Correia Costa Stofella  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

CRN8 15180P

**CARDÁPIO CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS**  
**APLV + CORANTE + PEIXE**



	SEGUNDA-FEIRA 20/fev	TERÇA-FEIRA 21/fev	QUARTA-FEIRA 22/fev	QUINTA-FEIRA 23/fev	SEXTA-FEIRA 24/fev	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEJUM	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite+ maçã	Suco integral de uva, Pão s/leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	KCAL 991,53 Kcal CHO 126,28 g PTN 30,84 g LIP 33,88 g	KCAL 681,21 Kcal CHO 87,60 g PTN 30,84 g LIP 27,93 g
ALMOÇO				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	Mg Mg Mg Mg	Mg Mg Mg Mg
LANCHE DA TARDE				Café com leite vegetal + pão integral s/leite + creme vegetal	Suco integral de uva, Pão s/leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	CHO 6,74 g PTN 6,74 g LIP 6,74 g	CHO 87,47 g PTN 2,45 g LIP 2,45 g
JANTAR				Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +laranja	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + mamão	MCg Mg Mg Mg	MCg Mg Mg Mg
	SEGUNDA-FEIRA 27/fev	TERÇA-FEIRA 28/fev	QUARTA-FEIRA 01/mar	QUINTA-FEIRA 02/mar	SEXTA-FEIRA 03/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
DESJEJUM	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal+ maçã	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite + melão				KCAL 699,82 Kcal CHO 112,39 g PTN 29,75 g LIP 15,44 g	KCAL 560,37 Kcal CHO 90,09 g PTN 24,07 g LIP 13,14 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				Mg Mg Mg Mg	Mg Mg Mg Mg
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal+ biscoito doce integral s/leite	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +melancia				CHO 80,67 g PTN 3,96 g LIP 3,96 g	CHO 75,83 g PTN 2,99 g LIP 2,99 g
JANTAR	Risoto de frango (cenoura, batata,milho) + melão	Polenta, Carne moída ao molho abobrinha refogada +maçã				MCg Mg Mg Mg	MCg Mg Mg Mg
						VITAMINA A 221,85 Mg VITAMINA C 55,92 Mg	VITAMINA A 606,56 Mg VITAMINA C 61,43 Mg

Aluna: Clara Soares Pinto – Sathie

Observações: não utilizar molho/extrato de tomate.

*PA*  
Patrícia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

*OE*  
Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

*B.C.C.S.*  
Camile Consolino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

*B. C. C. S.*  
Lidiane Correa Costa Stofella  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

*B. C. C. S.*  
Bárbara Kosciuszki  
Nutricionista Controler  
CRN8 15189P