

# CARDÁPIO CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS 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
DEJEIUM	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 g g	KCAL 629,29 CHO 98,42 g g
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada de beterraba	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado( sobrecoxa) creme de milho c/leite s/lactose + 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 (salsami) ao molho, salada de abobrinha + manga	PTN 37,00 LIP 27,67 g g	PTN 28,56 LIP 17,92 g g
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 345,86 FERRO 4,13 Mg Mg	CALCIO 151,66 FERRO 2,90 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 + grão-de-bico	Polenta+ frango ao molho+ salada de açafrão + pera	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + banana	VITAMINA A 354,83 VITAMINA C 42,28 Mcg Mg	VITAMINA A 515,01 VITAMINA C 189,35 Mcg Mg
	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
DEJEIUM	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo + melancia	Café com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + péra	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/lactose+ queijo s/lactose + tomate+ alface	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 868,22 CHO 118,47 g g	KCAL 671,66 CHO 109,14 g g
ALMOÇO	Arroz, Feijoadá 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 (salsami) grelhado, salada de couve-flor+melão	Arroz, feijão preto, quibe assado, salada repolho + manga	PTN 38,27 LIP 22,17 g g	PTN 25,52 LIP 18,00 g g
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 aveia	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose+ maçã	Logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	CALCIO 317,87 FERRO 4,53 Mg Mg	CALCIO 197,82 FERRO 2,57 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 417,46 VITAMINA C 59,59 Mcg Mg	VITAMINA A 327,15 VITAMINA C 288,87 Mcg Mg

PA

CE

B.C.L.S.

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria Toledo Faria Vicente

Camille Consolino de Carvalho

Lidiane Correa Costa Siofelia

BRUNA KOSCIUSKI

Mat. Funcional nº 7893 CBN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CBN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CBN 8º REGIÃO Nº1102

CBN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Nutricionista Consultor

CRN8 15180P



CARDAPIO CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS  
INTOLERÂNCIA A LACTOSE



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	
DESJEIUM	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						
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	PTN	37,83	g	PTN	35,73	g						
LANCHE DA TARDE				FERIADO	Café com leite s/lactose+ pão integral s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose	Suco integral de uva, Pão s/lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose	CALCIO	238,33	Mg	CALCIO	254,07	Mg					
							FERRO	7,15	Mg	FERRO	2,45	Mg					
JANTAR				Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +laranja	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + mamão	VITAMINA A	648,41	Mcg	VITAMINA A	362,13	Mcg						
						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	
DESJEIUM	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose+ maçã	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose + melão				CHO	122,99	g	CHO	104,18	g						
ALMOÇO	Arroz,feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + laranja	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface				PTN	31,58	g	PTN	38,35	g						
LANCHE DA TARDE	Vitaminina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo + melancia				LIP	31,25	g	LIP	23,73	g						
						CALCIO	184,00	Mg	CALCIO	196,33	Mg						
			FERRO	4,01	Mg	FERRO	3,02	Mg									
JANTAR	Risoto de frango (cenoura, batata,milho) + melão	Polenta, Carne moída ao molho abobrinha refogada +maçã					VITAMINA A	220,25	Mcg	VITAMINA A	625,12	Mcg					
							VITAMINA C	54,34	Mg	VITAMINA C	471,95	Mg					

PA

EE

bls.

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria Toledo Faria Vicente

Camille Consuelino de Carvalho

Lidiane Cortes Costa Stofella

Bianca Kosciniarski

Matr. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO N°781

Matr. Funcional nº 1146 CEN 8º REGIÃO N°2321

Matr. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO N°1102

CEN 8º REGIÃO 6303 Casavendera Operacional

Nutricionista Controlador

CRN8 15180P