



CARDAPIO BASE CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS



	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	
Desjejum	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + mamão	Leite com maçã + bolo de laranja	iogurte morango+ biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	KCAL	871,83	KCAL	640,62
						CHO	124,82	CHO	103,47
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada beterraba	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho + pêsco	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 (salsinha) ao molho, salada de abobrinha + manga	PTN	32,76	PTN	27,52
						LIP	29,52	LIP	14,50
Lanche	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melão	Chá com leite + biscoito salgado integral + banana	Suco integral laranja + pão integral com requeijão	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi natural+ pão+ c/ovo + melancia	CALCIO	355,08	CALCIO	148,69
						FERRO	4,35	FERRO	3,31
Jantar	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +maçã	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + goiabada	Polenta+ frango ao molho+ salada de azeite + pera	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + banana	VITAMINA A	476,08	VITAMINA A	554,22
						VITAMINA C	33,70	VITAMINA C	187,19
	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	
Desjejum	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + melancia	Café com leite + biscoito salgado integral + pêsco	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alicace	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral	Leite com maçã+bolo cenoura sem cobertura	KCAL	753,49	KCAL	697,24
						CHO	114,82	CHO	112,45
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 (salsinha) grelhado, salada de couve-flor+melão	Arroz, feijão preto, quibe assado, salada repolho + manga	PTN	33,66	PTN	27,25
						LIP	18,84	LIP	17,35
Lanche	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + mamão	Salada de frutas (maçã, mamão, melão) com aveia	Chá com leite + pão + manteiga + maçã	iogurte morango+ biscoito doce integral + banana	CALCIO	263,91	CALCIO	238,28
						FERRO	4,91	FERRO	3,34
Jantar	Risoto de frango (cenoura, batata,milho) + banana	Pure de batatas+ carne moída ao molho + salada de abobrinha + melancia	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de alicace + pera	Polenta com almondegas ao molho salada de beterraba + mamão	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + abacaxi	VITAMINA A	466,42	VITAMINA A	406,76
						VITAMINA C	72,96	VITAMINA C	94,89

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO Nº771

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

Lidiane Correa Costa Stojella
CRN 8º REGIAO 6303 Coordenadora Operacional

BRUNA KOSCIUSKI
Nutricionista Controlar
CRN8 151809

CARDAPIO BASE CMEI/ CEI 3 A 5 ANOS

	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
Desjejum	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Chá com leite + biscoito salgado integral + maçã	Suco integral de uva, pão hot fog com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	CHO	120,81	CHO	87,09
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	36,90	PTN	36,00
Lanche				Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Suco integral de uva, pão hot fog com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	LIP	29,32	LIP	27,59
Jantar				Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +laranja	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + mamão	CALCIO	249,77	CALCIO	274,09
						FERRO	7,78	FERRO	3,23
	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	VITAMINA A	675,72	VITAMINA A	447,67
						VITAMINA C	56,49	VITAMINA C	49,67
Desjejum	Chá com leite + pão + manteiga + maçã	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + melão				KCAL	848,85	KCAL	704,46
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				CHO	123,87	CHO	109,74
Lanche	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + melancia				PTN	32,48	PTN	29,38
Jantar	Risoto de frango (cenoura, batata,milho) + melão	Polenta, Carne moída ao molho abobrinha refogada +maçã				LIP	10,48	LIP	17,96
						CALCIO	196,86	CALCIO	131,35
						FERRO	4,77	FERRO	1,39
						VITAMINA A	331,15	VITAMINA A	387,79
						VITAMINA C	53,98	VITAMINA C	29,69

de

blcs.

BRUNO F. KOSCIURESKI

Parícia dos Santos Alves Garcia
Lígia Marcia Toledo Para Vicente
Camile Consentino de Carvalho
Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

BRUNO F. KOSCIURESKI
Nutricionista Controler
CRN8 13189P

1 Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102