

**CARDÁPIO CMEI 3 A 5 ANOS
NOVEMBRO/2021**

HORARIO	SEGUNDA 01/11	TERÇA 02/11	QUARTA 03/11	QUINTA 04/11	SEXTA 05/11	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						KCAL	Kcal	CA	mg
10:00	RECESSO	FERIADO	Arroz, Feijão carioca	Arroz, Feijão preto	logurte de morango	456,6	456,6	149,08	149,08
15:00			Ovos mexidos Abóbora refogada Maçã	Barreado, farinha mandioca salada tomate e cebola Banana	biscoito doce integral melão	73,4	73,4	2,92	2,92
15:00	PTN					18,4	18,4	26,82	26,82
	LIP					10,7	10,7	16,51	16,51
HORARIO	SEGUNDA 08/11	TERÇA 09/11	QUARTA 10/11	QUINTA 11/11	SEXTA 12/11	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
10:00	Arroz, Feijão carioca	Arroz, Feijão preto	Leite com banana	Arroz, Feijão carioca	Arroz, Feijão preto	549,3	549,3	156,27	156,27
15:00	Frango (sassami) ao molho	Carne moída ao molho	Bolo cenoura sem cobertura	Sobrecoxa ao molho com cenoura	Carne bovina cubos ao molho com mandioca	67,6	67,6	3,17	3,17
	Salada beterraba	Purê de batatas		Salada de Brocolis	Salada alface	24,0	24,0	52,70	52,70
	Tangerina murgot	Salada de Acelga com tomate		Melancia	Laranja	20,9	20,9	42,31	42,31
HORARIO	SEGUNDA 15/11	TERÇA 16/11	QUARTA 17/11	QUINTA 18/11	SEXTA 19/11	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
10:00	FERIADO	Suco integral de uva	Arroz, Feijão carioca	Macarrão com molho de carne moída	Arroz, Feijão carioca	431,1	431,1	61,06	61,06
15:00			Pipoca salgada Maçã	Peixe ao molho	Salada de Alface Melão	Frango ao molho c/ batata salsa e cenoura	68,8	68,8	2,40
			Pirão do molho de peixe Salada couve-flor		Salada Brocolis	18,9	18,9	0,64	0,64
			Maçã		Tangerina Murgot	9,4	9,4	39,54	39,54
HORARIO	SEGUNDA 22/11	TERÇA 23/11	QUARTA 24/11	QUINTA 25/11	SEXTA 26/11	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
10:00	Arroz, Feijão preto	Arroz, Feijão carioca	Arroz, Feijão preto	Arroz, Feijão carioca	Suco integral de uva,	453,8	453,8	67,49	67,49
15:00	Carne moída ao molho, Polenta	Frango assado (sobrecoxa)	Quibe assado	Frango (sassami) grelhado	pão c/ frango desfiado molho	71,0	71,0	3,36	3,36
	Salada de rúcula	creme de milho	Salada repolho	Salada de Couve-flor	alface, cenoura ralada	22,0	22,0	1,38	1,38
	Melao	Maçã	Mamão picado	Banana	Bolo de laranja	9,6	9,6	41,50	41,50
HORARIO	SEGUNDA 29/11	TERÇA 30/11				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
10:00	Macarrão parafuso	Arroz, Feijão carioca				424,1	424,1	58,52	58,52
15:00	Frango ao molho desfiado	Bolinho de carne ao molho				65,0	65,0	2,80	2,80
	Salada de beterraba	Salada acelga				21,9	21,9	1,31	1,31
	Mamão	Melancia				8,8	8,8	49,32	49,32