



## Cardápio Mês de Agosto

### CMEI Anjo da Guarda – Infantil III e Pré-escola: 3 e 4 anos



07 a 11	<b>Desjejum 08:30 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Lanche da manhã 10:30 hr</b>	<b>Colação 13:30 hr</b>	<b>Lanche da tarde 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 07/08</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Sopa de legumes com carne de frango e macarrão	Fruta	Sopa de legumes com carne de frango e macarrão
<b>TERÇA-FEIRA 08/08</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Virado de feijão + Ovo cozido + Salada	Fruta	Virado de feijão + Ovo cozido + Salada
<b>QUARTA-FEIRA 09/08</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Sanduíche de Natural + Suco de fruta	Fruta	Sanduíche de Natural + Suco de fruta
<b>QUINTA-FEIRA 10/08</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Cuca caseira + Vitamina de banana com maçã	Fruta	Cuca caseira + Vitamina de banana com maçã
<b>SEXTA-FEIRA 11/08</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Purê de batata com carne moída refogada + Salada	Fruta	Purê de batata com carne moída refogada + Salada

Média Calórica Semanal: 790,776 kcal; 35,95 ptn.(g); 17,2496 lip.(g); 3,9568 sat.(g); 129,9738 cho.(g); 16,0388 fib.(g); 116,458 ca(mg); 3,7872 fe(mg); 626,958 so(mg); 24,6596 vit.C(mg); 35,507 retinol(mcg).

\*Os valores podem variar de acordo com as porções servidas.

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489**



<b>14 a 18</b>	<b>Desjejum 08:30 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Lanche da manhã 10:30 hr</b>	<b>Colação 13:30 hr</b>	<b>Lanche da tarde 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 14/08</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Sopa de legumes com macarrão de vegetais com carne moída	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne moída
<b>TERÇA-FEIRA 15/08</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Quirerinha cremosa e músculo desfiado + salada	Fruta	Quirerinha cremosa e músculo desfiado + salada
<b>QUARTA-FEIRA 16/08</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Sopa de beterraba com frango	Fruta	Sopa de beterraba com frango
<b>QUINTA-FEIRA 17/08</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Bolo de cenoura + leite integral	Fruta	Bolo de cenoura + leite integral
<b>SEXTA-FEIRA 18/08</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Sopa de feijão com batata, couve e macarrão	Fruta	Sopa de feijão com batata, couve e macarrão

Média Calórica Semanal: 718,016 kcal; 31,6736 ptn.(g); 15,5066 lip.(g); 3,8534 sat.(g); 111,9586 cho.(g); 11,567 fib.(g); 102,53 ca(mg); 2,8982 fe(mg); 555,617 so(mg); 21,1824 vit.C(mg); 21,43 retinol(mcg).

\*Os valores podem variar de acordo com as porções servidas.

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489**



<b>21 a 25</b>	<b>Desjejum 08:30 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Lanche da manhã 10:30 hr</b>	<b>Colação 13:30 hr</b>	<b>Lanche da tarde 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 21/08</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Sopa de legumes com mandioca e frango desfiado	Fruta	Sopa de legumes com mandioca e frango desfiado
<b>TERÇA-FEIRA 22/08</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão + Ovo cozido + Salada	Fruta	Arroz + Feijão + Ovo cozido + Salada
<b>QUARTA-FEIRA 23/08</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Canjica de leite	Fruta	Canjica de leite
<b>QUINTA-FEIRA 24/08</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne moída	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne moída
<b>SEXTA-FEIRA 25/08</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Risoto de frango + Salada	Fruta	Risoto de frango + Salada

Média Calórica Semanal: 794,092 kcal; 33,6272 ptn.(g); 16,5388 lip.(g); 3,419 sat.(g); 124,1964 cho.(g); 16,8108 fib.(g); 159,598 ca(mg); 3,5102 fe(mg); 591,6 so(mg); 60,1728 vit.C(mg); 20,697 retinol(mcg).

\*Os valores podem variar de acordo com as porções servidas.

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489**



<b>28 a 01</b>	<b>Desjejum 08:30 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Lanche da manhã 10:30 hr</b>	<b>Colação 13:30 hr</b>	<b>Lanche da tarde 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 28/08</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral	Fruta	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral
<b>TERÇA-FEIRA 29/08</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Sopa de legumes com mandioca e frango desfiado	Fruta	Sopa de legumes com mandioca e frango desfiado
<b>QUARTA-FEIRA 30/08</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Pão integral c/ de queijo + Chá	Fruta	Pão integral c/ de queijo + Chá
<b>QUINTA-FEIRA 31/08</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Polenta com carne moída + salada	Fruta	Polenta com carne moída + salada
<b>SEXTA-FEIRA 01/09</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Sopa de feijão Com macarrão, batata e couve	Fruta	Sopa de feijão com macarrão, batata e couve

Média calórica semanal: 801,1075 kcal; 31,458 ptn.(g); 13,82525 lip.(g); 2,943 sat.(g); 132,9835 cho.(g); 12,79925 fib.(g); 155,87 ca(mg); 3,378 fe(mg); 535,28 so(mg); 56,4405 vit.C(mg); 22,6125 retinol(mcg).

\*Os valores podem variar de acordo com as porções servidas.

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489**