



## Cardápio Mês de Abril

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



| <b>03 a 07</b>                 | <b>Desjejum<br/>08:30 hr</b>                    | <b>Colação<br/>09:30 hr</b> | <b>Lanche da manhã<br/>10:30 hr</b>        | <b>Colação<br/>13:30 hr</b> | <b>Lanche da tarde<br/>15:45 hr</b>        |
|--------------------------------|---|-----------------------------|--|-----------------------------|--|
| <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>03/04</b> | Pão de forma com maionese + Chá mate            | Fruta                       | Sopa de legumes com macarrão e carne moída | Fruta                       | Sopa de legumes com macarrão e carne moída |
| <b>TERÇA-FEIRA<br/>04/04</b>   | Pão de forma com doce de fruta + Leite integral | Fruta                       | Polenta + músculo desfiado                 | Fruta                       | Polenta + músculo desfiado                 |
| <b>QUARTA-FEIRA<br/>05/04</b>  | Pão de forma com manteiga + Chá mate            | Fruta                       | Sagu de leite                              | Fruta                       | Sagu de leite                              |
| <b>QUINTA-FEIRA<br/>06/04</b>  | Pão de forma com maionese + Leite integral      | Fruta                       | Quirerinha cremosa + músculo desfiado      | Fruta                       | Quirerinha cremosa + músculo desfiado      |
| <b>SEXTA-FEIRA<br/>07/04</b>   | Feriado   |                             |  |                             |  |

Média calórica semanal: 762,078 kcal; 32,264 ptn.(g); 14,8414 lip.(g); 3,4008 fib.(g); 120,6454 cho.(g); 13,4886 fib.(g); 113,042 ca(mg); 3,1034 fe(mg); 642,994 so(mg); 27,9702 vit.C(mg); 6,79 retinol(mcg).

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



| 10 a 14                        | <b>Desjejum<br/>08:30 hr</b>                    | <b>Colação<br/>09:30 hr</b> | <b>Lanche da manhã<br/>10:30 hr</b>            | <b>Colação<br/>13:30 hr</b> | <b>Lanche da tarde<br/>15:45 hr</b>            |
|--------------------------------|---|-----------------------------|--|-----------------------------|--|
| <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>10/04</b> | Pão de forma com maionese + Chá mate            | Fruta                       | Torta Salgada de legumes e carne moída + Chá   | Fruta                       | Torta Salgada de legumes e carne moída+ Chá    |
| <b>TERÇA-FEIRA<br/>11/04</b>   | Pão de forma com doce de fruta + Leite integral | Fruta                       | Arroz + Feijão<br>Ovo cozido + Salada          | Fruta                       | Arroz + Feijão<br>Ovo cozido + + Salada        |
| <b>QUARTA-FEIRA<br/>12/04</b>  | Pão de forma com manteiga + Chá mate            | Fruta                       | Sanduíche natural<br>+ Suco de fruta           | Fruta                       | Sanduíche natural<br>+ Suco de fruta           |
| <b>QUINTA-FEIRA<br/>13/04</b>  | Pão de forma com maionese + Leite integral      | Fruta                       | Quirerinha cremosa e músculo desfiado + salada | Fruta                       | Quirerinha cremosa e músculo desfiado + salada |
| <b>SEXTA-FEIRA<br/>14/04</b>   | Pão de forma com maionese + Chá mate            | Fruta                       | Canjica de leite                               | Fruta                       | Canjica de leite                               |

Média calórica semanal: 807,372 kcal; 35,2052 ptn.(g); 16,4358 lip.(g); 3,331 sat.(g); 126,1004 cho.(g); 17,0188 fib.(g); 160,448 ca(mg); 3,4912 fe(mg); 592,76 so(mg); 60,7808 vit.C(mg); 20,697 retinol(mcg).

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



| <b>17 a 21</b>                 | <b>Desjejum<br/>08:30 hr</b>                        | <b>Colação<br/>09:30 hr</b> | <b>Lanche da manhã<br/>10:30 hr</b>  | <b>Colação<br/>13:30 hr</b> | <b>Lanche da tarde<br/>15:45 hr</b>  |
|--------------------------------|---|-----------------------------|--|-----------------------------|--|
| <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>17/04</b> | Pão de forma com maionese + Chá mate                | Fruta                       | Sopa de legumes com macarrão e carne moída   | Fruta                       | Sopa de legumes com macarrão e carne moída   |
| <b>TERÇA-FEIRA<br/>18/04</b>   | Pão de forma com doce de fruta + Leite integral     | Fruta                       | Polenta cremosa + caldo de feijão + carne bovina (coxão mole em cubos) com legumes | Fruta                       | Polenta cremosa + caldo de feijão + carne bovina (coxão mole em cubos) com legumes |
| <b>QUARTA-FEIRA<br/>19/04</b>  | Pão de forma integral com manteiga + Chá mate       | Fruta                       | Cereal de milho bolinha de chocolate + Leite integral                              | Fruta                       | Cereal de milho bolinha de chocolate + Leite integral                              |
| <b>QUINTA-FEIRA<br/>20/04</b>  | Pão de forma integral com maionese + Leite integral | Fruta                       | Arroz + Feijão+ +Ovo cozido + Salada   | Fruta                       | Arroz + Feijão+ Ovo cozido + Salada  |
| <b>SEXTA-FEIRA<br/>21/04</b>   | Feriado   |                             |  |                             |  |

Média calórica semanal: 793,18 kcal; 33,7768 ptn.(g); 15,5952 lip.(g); 3,2844 sat.(g); 129,8682 cho.(g); 12,7006 fib.(g); 152,586 ca(mg); 3,413 fe(mg); 598,928 so(mg); 29,2924 vit.C(mg); 37,14 retinol(mcg).

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

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



| <b>24 a 28</b>                 | <b>Desjejum<br/>08:30 hr</b>                    | <b>Colação<br/>09:30 hr</b> | <b>Lanche da manhã<br/>10:30 hr</b>                                     | <b>Colação<br/>13:30 hr</b> | <b>Lanche da tarde<br/>15:45 hr</b>                                     |
|--------------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|---|
| <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>24/04</b> | Pão de forma com maionese + Chá mate            | Fruta                       | Sopa de legumes com quixerinha e músculo desfiado                       | Fruta                       | Sopa de legumes com quixerinha e músculo desfiado                       |
| <b>TERÇA-FEIRA<br/>25/04</b>   | Pão de forma com doce de fruta + Leite integral | Fruta                       | Arroz + Feijão<br>Frango de panela desfiado, legumes refogados + Salada | Fruta                       | Arroz + Feijão<br>Frango de panela desfiado, legumes refogados + Salada |
| <b>QUARTA-FEIRA<br/>26/04</b>  | Pão de forma com manteiga + Chá mate            | Fruta                       | Bolo de laranja + suco de uva   | Fruta                       | Bolo de laranja + suco de uva   |
| <b>QUINTA-FEIRA<br/>27/04</b>  | Pão de forma com maionese + Leite integral      | Fruta                       | Pão integral c/queijo +leite integral                                   | Fruta                       | Pão integral c/queijo +leite integral                                   |
| <b>SEXTA-FEIRA<br/>28/04</b>   | Pão de forma com maionese + Chá mate            | Fruta                       | Pierogue de batata + carne moída + salada                               | Fruta                       | Pierogue de batata + carne moída + salada                               |

Média calórica semanal: 793,18 kcal; 33,7768 ptn.(g); 15,5952 lip.(g); 3,2844 sat.(g); 129,8682 cho.(g); 12,7006 fib.(g); 152,586 ca(mg); 3,413 fe(mg); 598,928 so(mg); 29,2924 vit.C(mg); 37,14 retinol(mcg).

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

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