



Cardápio Mês de Abril

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



01 a 05	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 01/04	Recesso				
TERÇA-FEIRA 02/04	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Coxão mole refogado desfiado + Salada	Fruta	Polenta cremosa + músculo desfiado + Salada
QUARTA-FEIRA 03/04	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Omelete, + carne moída refogada + Salada	Fruta	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral
QUINTA-FEIRA 04/04	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Coxão mole refogado desfiado + purê de batata + Salada	Fruta	Quirerinha cozida + músculo desfiado + Salada
SEXTA-FEIRA 05/04	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + polenta cremosa + Salada	Fruta	Arroz + Feijão + Coxão mole refogado desfiado + Salada

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.



08 a 12	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 08/04	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Pierogue de batata c/ Carne moída cozida + Salada	Fruta	Torta Salgada de legumes e carne moída+ Chá
TERÇA-FEIRA 09/04	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Músculo cozido desfiado + Salada	Fruta	Arroz + Feijão Ovo cozido + + Salada
QUARTA-FEIRA 10/04	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Molho de frango, polenta cremosa + Salada + Salada	Fruta	Sanduíche natural + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 11/04	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + farofa de legumes + Salada + Salada	Fruta	Batata salsa cozida + músculo desfiado + salada
SEXTA-FEIRA 12/04	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Carne moída refogada com batata + Salada	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado

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.

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



15 a 19	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 15/04	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Molho de frango + batata salsa assada + Salada	Fruta	Sopa de legumes com mandioca e carne moída
TERÇA-FEIRA 16/04	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + Farofa de legumes + Salada	Fruta	Polenta cremosa + caldo de feijão + carne bovina (coxão mole em cubos) + salada
QUARTA-FEIRA 17/04	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + Batata assada + Salada	Fruta	Cereal de milho bolinha de chocolate + Leite integral
QUINTA-FEIRA 18/04	Pão de forma integral com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz colorido (com abobrinha e cenoura) + Feijão + Omelete + polenta cremosa + Salada	Fruta	Arroz + Feijão + Frango de panela + Salada
SEXTA-FEIRA 19/04	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Molho de frango + macarrão + Salada	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

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



22 a 26	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 22/04	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + Salada	Fruta	Sopa de legumes com quixerinha e músculo desfiado
TERÇA-FEIRA 23/04	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Carne suína, quixerinha cozida+ Salada	Fruta	Macarrão com molho de carne moída + salada
QUARTA-FEIRA 24/04	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Coxão mole refogado desfiado + batata doce cozida + Salada + Salada	Fruta	Bolo de laranja + suco de uva
QUINTA-FEIRA 25/04	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão + Polenta c/carne moída + Salada	Fruta	Pão integral c/presunto +leite integral
SEXTA-FEIRA 26/04	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + farofa de legumes + Salada	Fruta	Farofa de legumes c/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



29 a 03	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 29/04	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela c/ batata + Salada	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado
TERÇA-FEIRA 30/04	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + Salada	Fruta	Arroz + feijão + frango de panela + Salada
QUARTA-FEIRA 01/05	Feriado				
QUINTA-FEIRA 02/05	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + farofa de legumes + Salada	Fruta	Arroz + Feijão + Coxão mole em Cubos + Salada
SEXTA-FEIRA 03/05	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Carne bovina (patinho em cubos) + batata doce cozida+ 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 CRN/8 5489