



Cardápio Mês de Dezembro

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



02 a 06	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 02/12	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (patinho) + salada	Fruta	Quirerinha cozida + Carne moída refogada + Salada
TERÇA-FEIRA 03/12	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Acém refogado desfiado + polenta cremosa + salada	Fruta	Biscoito doce + leite integral
QUARTA-FEIRA 04/12	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Carne moída refogada, purê de batata + salada	Fruta	Cuca caseira + suco de fruta
QUINTA-FEIRA 05/12	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Coxão mole refogado desfiado, + macarrão + salada	Fruta	Virado de feijão + Coxão mole refogado desfiado + Salada
SEXTA-FEIRA 06/12	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Omelete, + farofa de legumes + salada	Fruta	Polenta cremosa + Molho de frango + Salada

Média calórica semanal: 794,59 kcal; 35,0826 ptn.(g); 15,8582 lip.(g); 3,9528 sat.(g); 123,3404 cho.(g); 13,1678 fib.(g); 132,728 ca(mg); 3,0194 fe(mg); 531,712 so(mg); 19,574 vit.C(mg); 6,147 retinol(mcg).

*Os valores podem variar de acordo com as preparações servidas.

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489



09 a 13	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 09/12	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Acém refogado desfiado + salada	Fruta	Sopa de legumes com frango desfiado e arroz
TERÇA-FEIRA 10/12	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela desfiado, + macarrão + salada	Fruta	Macarrão com molho de carne moída + salada
QUARTA-FEIRA 11/12	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + batata cozida + salada	Fruta	Cereal de milho (sucrilhos) + leite integral
QUINTA-FEIRA 12/12	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Coxão mole refogado, polenta cremosa + salada	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e quixerinha
SEXTA-FEIRA 13/12	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Músculo de panela desfiado + salada	Fruta	Canjica de leite

Média calórica semanal: 783,0167 kcal; 30,06433 ptn.(g); 14,164 lip.(g); 2,752667 sat.(g); 132,6933 cho.(g); 11,46733 fib.(g); 141,6067 ca(mg); 3,548 fe(mg); 594,0333 so(mg); 23,777 vit.C(mg); 32,96667 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489



	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 16/12	Biscoito doce + chá	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + polenta cremosa + salada	Fruta	Biscoito doce + chá
TERÇA- FEIRA 17/12	FÉRIAS ESCOLARES				

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489