



## Cardápio Mês de Fevereiro

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



<b>06/02 a 10/02</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 06/02</b>	Pão de forma integral com maionese + chá mate	Fruta	Sopa de legumes com carne moída	Fruta	Sopa de legumes com carne moída
<b>TERÇA-FEIRA 07/02</b>	Pão de forma integral com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela+ salada	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela+ salada
<b>QUARTA-FEIRA 08/02</b>	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Pão integral c/ queijo +leite integral	Fruta	Pão integral c/ queijo +leite integral
<b>QUINTA-FEIRA 09/02</b>	Pão de forma integral com maionese + Leite integral	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão
<b>SEXTA-FEIRA 10/02</b>	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Purê de batata com caldo de feijão + acém desfiado	Fruta	Purê de batata com caldo de feijão + acém desfiado

Média calórica semanal: 796,55 kcal; 32,687 ptn.(g); 17,06875 lip.(g); 3,5295 sat.(g); 123,3303 cho.(g); 11,92525 fib.(g); 153,63 ca(mg); 3,21075 fe(mg); 526,72 so(mg); 32,76275 vit.C(mg); 42,6875 retinol(mcg).

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

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



13 a 17	<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 13/02</b>	Pão de forma branco com maionese + chá mate	Fruta	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e frango desfiado	Fruta	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e frango desfiado
<b>TERÇA-FEIRA 14/02</b>	Pão de forma branco com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Patinho refogado + salada	Fruta	Arroz + Feijão Patinho refogado + salada
<b>QUARTA-FEIRA 15/02</b>	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Pão integral c/queijo + achocolatado	Fruta	Pão integral c/queijo + achocolatado
<b>QUINTA-FEIRA 16/02</b>	Pão de forma integral com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete, + salada	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + salada
<b>SEXTA-FEIRA 17/02</b>	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão

Média calórica semanal: 801,04 kcal; 34,1642 ptn.(g); 18,6852 lip.(g); 4,4046 sat.(g); 124,144 cho.(g); 14,3582 fib.(g); 172,098 ca(mg); 3,2844 fe(mg); 683,054 so(mg); 63,2586 vit.C(mg); 22,58 retinol(mcg).

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

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



20 a 24	<b>Desjejum</b> 08:30 hr	<b>Colação</b> 09:30 hr	<b>Lanche da manhã</b> 10:30 hr	<b>Colação</b> 13:30 hr	<b>Lanche da tarde</b> 15:45 hr
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> 20/02	Recesso				
<b>TERÇA-FEIRA</b> 21/02	Feriado				
<b>QUARTA-FEIRA</b> 22/02	Recesso				
<b>QUINTA-FEIRA</b> 23/02	Pão de forma branco com maionese + Leite integral	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata
<b>SEXTA-FEIRA</b> 24/02	Pão de forma branco com maionese + Chá mate	Fruta	logurte com polpa de fruta + Cereal de milho (chocolate) + Banana picada	Fruta	logurte com polpa de fruta + Cereal de milho (chocolate) + Banana picada

Média calórica semanal: 784,75 kcal; 33,6882 ptn.(g); 15,228 lip.(g); 3,8604 sat.(g); 128,4874 cho.(g); 12,8736 fib.(g); 143,696 ca(mg); 3,337 fe(mg); 602,402 so(mg); 17,6754 vit.C(mg); 22,55 retinol(mcg).

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

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



<b>27 a 03</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 27/02</b>	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Biscoito Salgado + leite integral	Fruta	Biscoito Salgado + leite integral
<b>TERÇA-FEIRA 28/02</b>	Pão de forma integral com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Quirerinha cozida + Carne moída refogada + Salada	Fruta	Quirerinha cozida + Carne moída refogada + Salada
<b>QUARTA-FEIRA 01/03</b>	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Sanduíche de queijo + Leite integral	Fruta	Sanduíche de queijo + Leite integral
<b>QUINTA-FEIRA 02/03</b>	Pão de forma integral com maionese + Leite integral	Fruta	Virado de feijão + Ovo cozido + Salada	Fruta	Virado de feijão + Ovo cozido + Salada
<b>SEXTA-FEIRA 03/03</b>	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Mandioca cozida+ Carne moída refogada + Salada	Fruta	Mandioca cozida + Carne moída refogada + Salada

Média calórica semanal: 784,75 kcal; 33,6882 ptn.(g); 15,228 lip.(g); 3,8604 sat.(g); 128,4874 cho.(g); 12,8736 fib.(g); 143,696 ca(mg); 3,337 fe(mg); 602,402 so(mg); 17,6754 vit.C(mg); 22,55 retinol(mcg).

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

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