



Cardápio Mês de Fevereiro

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



05/02 a 09/02	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 05/02	Pão de forma integral com maionese + chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Omelete, polenta cremosa + salada	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne moída
TERÇA-FEIRA 06/02	Pão de forma integral com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela desfiado, purê de batata + salada	Fruta	Risoto de frango + Salada
QUARTA-FEIRA 07/02	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Carne bovina moída refogada + macarrão + salada	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão
QUINTA-FEIRA 08/02	Pão de forma integral com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Coxão mole desfiado + batata assada + salada	Fruta	Pão integral c/ presunto +leite integral
SEXTA-FEIRA 09/02	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Omelete,+ polenta cremosa + salada	Fruta	Quirerinha cozida + músculo desfiado + Salada

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



12 a 16	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 12/02	Recesso escolar				
TERÇA-FEIRA 13/02	Recesso escolar				
QUARTA-FEIRA 14/02	Recesso escolar				
QUINTA-FEIRA 15/02	Pão de forma integral com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Carne bovina moída+ salada	Fruta	Sopa de legumes com carne moída e macarrão
SEXTA-FEIRA 16/02	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Patinho desfiado + macarrão + salada	Fruta	Pão integral c/carne moída + Chá

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



19 a 23	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 19/02	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Músculo refogado desfiado + salada	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata
TERÇA-FEIRA 20/02	Pão de forma integral com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + feijão Molho de frango, + macarrão + salada	Fruta	Quirerinha cozida + Carne moída refogada + Salada
QUARTA-FEIRA 21/02	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Carne moída refogada + batata assada + salada	Fruta	Pão integral com carne moída + Chá
QUINTA-FEIRA 22/02	Pão de forma branco com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + polenta cremosa + salada	Fruta	Farofa de legumes com frango + Salada
SEXTA-FEIRA 23/02	Pão de forma branco com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela desfiado, purê de batata + salada	Fruta	+ Cereal de milho (chocolate) + Banana picada + leite integral

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



26 a 01	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 26/02	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (patinho) + macarrão + salada	Fruta	Biscoito salgado integral + leite integral
TERÇA-FEIRA 27/02	Pão de forma integral com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + polenta cremosa + salada	Fruta	Quirerinha cozida + Carne moída refogada + Salada
QUARTA-FEIRA 28/02	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (patinho) + Batata Salsa refogada + salada	Fruta	Sanduíche Natural + Suco integral de uva
QUINTA-FEIRA 29/02	Pão de forma integral com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Músculo refogado desfiado, + quirerinha cozida + salada	Fruta	Virado de feijão + Ovo cozido + Salada
SEXTA-FEIRA 01/03	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada	Fruta	Purê de batata com caldo de feijão + músculo refogado desfiado+ salada + 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