



## Cardápio Mês de Maio

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



| 01 a 05                        | Desjejum<br>08:30 hr                            | Colação<br>09:30 hr | Lanche da manhã<br>10:30 hr                           | Colação<br>13:30 hr | Lanche da tarde<br>15:45 hr                           |
|--------------------------------|---|---------------------|---|---------------------|---|
| <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>01/05</b> | Feriado   |                     |   |                     |   |
| <b>TERÇA-FEIRA<br/>02/05</b>   | Pão de forma com doce de fruta + Leite integral | Fruta               | Farofa de legumes com frango + salada                 | Fruta               | Farofa de legumes com frango + salada                 |
| <b>QUARTA-FEIRA<br/>03/05</b>  | Pão de forma com manteiga + Chá mate            | Fruta               | Sopa de feijão com Macarrão, batata e couve           | Fruta               | Sopa de feijão com Macarrão, batata e couve           |
| <b>QUINTA-FEIRA<br/>04/05</b>  | Pão de forma com maionese + Leite integral      | Fruta               | Sanduíche de queijo + Leite integral                  | Fruta               | Sanduíche de queijo+ Leite integral                   |
| <b>SEXTA-FEIRA<br/>05/05</b>   | Pão de forma com maionese + Chá mate            | Fruta               | Purê de batata doce com carne moída refogada + Salada | Fruta               | Purê de batata doce 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.



| <b>08 a 12</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/>08/05</b> | Pão de forma com maionese + Chá mate            | Fruta                       | Sopa de legumes com macarrão de vegetais com carne moída | Fruta                       | Sopa de legumes com macarrão de vegetais com carne moída |
| <b>TERÇA-FEIRA<br/>09/05</b>   | Pão de forma com doce de fruta + Leite integral | Fruta                       | Arroz + Feijão +Ovo cozido + Salada                      | Fruta                       | Arroz + Feijão +Ovo cozido + Salada                      |
| <b>QUARTA-FEIRA<br/>10/05</b>  | Pão de forma com manteiga + Chá mate            | Fruta                       | Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral             | Fruta                       | Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral             |
| <b>QUINTA-FEIRA<br/>11/05</b>  | Pão de forma com maionese + Leite integral      | Fruta                       | Sanduíche natural + Suco de fruta                        | Fruta                       | Sanduíche natural + Suco de fruta                        |
| <b>SEXTA-FEIRA<br/>12/05</b>   | Pão de forma com maionese+ Chá mate             | Fruta                       | Farofa de legumes c/carne moída +salada                  | Fruta                       | Farofa de legumes c/carne moída +salada                  |

Média Calórica Semanal: 794,092 kcal; 33,6272 ptn.(g); 16,5388 lip.(g); 3,419 sat.(g); 124,1964 cho.(g); 16,8108 fib.(g); 159,598 ca(mg); 3,5102 fe(mg); 591,6 so(mg); 60,1728 vit.C(mg); 20,697 retinol(mcg).

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

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



| <b>15 a 19</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/>15/05</b> | Pão de forma com maionese + Chá mate            | Fruta                       | Sopa de legumes com macarrão de vegetais e músculo desfiado | Fruta                       | Sopa de legumes com macarrão de vegetais e músculo desfiado |
| <b>TERÇA-FEIRA<br/>16/05</b>   | Pão de forma com doce de fruta + Leite integral | Fruta                       | Macarrão com molho de carne moída + salada                  | Fruta                       | Macarrão com molho de carne moída + salada                  |
| <b>QUARTA-FEIRA<br/>17/05</b>  | Pão de forma com manteiga + Chá mate            | Fruta                       | Bolo de cenoura + Leite integral                            | Fruta                       | Bolo de cenoura + Leite integral                            |
| <b>QUINTA-FEIRA<br/>18/05</b>  | Pão de forma com maionese + Leite integral      | Fruta                       | Sopa de legumes com arroz e carne moída                     | Fruta                       | Sopa de legumes com arroz e carne moída                     |
| <b>SEXTA-FEIRA<br/>19/05</b>   | Pão de forma com maionese+ Chá mate             | Fruta                       | Arroz + Feijão +Ovo cozido + Salada                         | Fruta                       | Arroz + Feijão +Ovo cozido + Salada                         |

Média Calórica Semanal: 718,016 kcal; 31,6736 ptn.(g); 15,5066 lip.(g); 3,8534 sat.(g); 111,9586 cho.(g); 11,567 fib.(g); 102,53 ca(mg); 2,8982 fe(mg); 555,617 so(mg); 21,1824 vit.C(mg); 21,43 retinol(mcg).

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

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



| <b>22 a 26</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/>22/05</b> | Pão de forma com maionese + Chá mate            | Fruta                       | logurte com polpa de fruta + Biscoito doce                      | Fruta                       | logurte com polpa de fruta + Biscoito doce                      |
| <b>TERÇA-FEIRA<br/>23/05</b>   | Pão de forma com doce de fruta + Leite integral | Fruta                       | Sopa de legumes com carne moída e macarrão                      | Fruta                       | Sopa de legumes com carne moída e macarrão                      |
| <b>QUARTA-FEIRA<br/>24/05</b>  | Pão de forma com manteiga + Chá mate            | Fruta                       | Pão integral com queijo + leite integral                        | Fruta                       | Pão integral com queijo + leite integral                        |
| <b>QUINTA-FEIRA<br/>25/05</b>  | Pão de forma com maionese + Leite integral      | Fruta                       | Mandioca cozida com caldo de feijão e músculo desfiado + salada | Fruta                       | Mandioca cozida com caldo de feijão e músculo desfiado + salada |
| <b>SEXTA-FEIRA<br/>26/05</b>   | Pão de forma com maionese+ Chá mate             | Fruta                       | Quirerinha com molho de frango + salada                         | Fruta                       | Quirerinha com molho de frango + salada                         |

Média Calórica Semanal: 801,2733 kcal; 30,206 ptn.(g); 14,864 lip.(g); 3,739667 sat.(g); 136,8 cho.(g); 12,229 fib.(g); 140,3567 ca(mg); 3,628 fe(mg); 558,0533 so(mg); 29,842 vit.C(mg); 36,7 retinol(mcg).

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

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



| <b>29 a 02</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/>29/05</b> | Pão de forma com maionese+ Chá mate             | Fruta                       | Sopa de feijão com macarrão, batata e couve                 | Fruta                       | Sopa de feijão com macarrão, batata e couve                 |
| <b>TERÇA-FEIRA<br/>30/05</b>   | Pão de forma com doce de fruta + Leite integral | Fruta                       | Polenta com picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada | Fruta                       | Polenta com picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada |
| <b>QUARTA-FEIRA<br/>31/05</b>  | Pão de forma com manteiga + Chá mate            | Fruta                       | Pão integral c/ omelete + leite integral                    | Fruta                       | Pão integral c/ omelete + leite integral                    |
| <b>QUINTA-FEIRA<br/>01/06</b>  | Pão de forma com maionese + Leite integral      | Fruta                       | Arroz + Feijão carne moída + Salada                         | Fruta                       | Arroz + Feijão carne moída + Salada                         |
| <b>SEXTA-FEIRA<br/>02/06</b>   | Pão de forma com maionese+ Chá mate             | Fruta                       | Bolo de cenoura + leite integral                            | Fruta                       | Bolo de cenoura + leite integral                            |

Média Calórica Semanal: 718,016 kcal; 31,6736 ptn.(g); 15,5066 lip.(g); 3,8534 sat.(g); 111,9586 cho.(g); 11,567 fib.(g); 102,53 ca(mg); 2,8982 fe(mg); 555,617 so(mg); 21,1824 vit.C(mg); 21,43 retinol(mcg).

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

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