



Cardápio Mês de Novembro

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



06 a 10	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Lanche da manhã 10:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 06/11	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado
TERÇA-FEIRA 07/11	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão + ovo cozido + Salada	Fruta	Arroz + Feijão + ovo cozido + Salada
QUARTA-FEIRA 08/11	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Pão integral c/ presunto + chá	Fruta	Pão integral c/ presunto + chá
QUINTA-FEIRA 09/11	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Farofa de Legumes com Ovos + salada	Fruta	Farofa de Legumes com Ovos + salada
SEXTA-FEIRA 10/11	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Sopa de beterraba com batata e frango	Fruta	Sopa de beterraba com batata e frango

Média calórica semanal: 719,405 kcal; 31,8895 ptn.(g); 14,8785 lip.(g); 4,149 sat.(g); 114,3828 cho.(g); 10,2995 fib.(g); 140,4125 ca(mg); 2,902 fe(mg); 564,37 so(mg); 23,0645 vit.C(mg); 3,5125 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489



13 a 17	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Lanche da manhã 10:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 13/11	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne moída	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne moída
TERÇA-FEIRA 14/11	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Canjica de leite	Fruta	Canjica de leite
QUARTA-FEIRA 15/11	Feriado				
QUINTA-FEIRA 16/11	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Sopa de legumes com coxão mole e mandioca	Fruta	Sopa de legumes com coxão mole e mandioca
SEXTA-FEIRA 17/11	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Quirerinha cremosa + molho de frango + salada	Fruta	Quirerinha cremosa + molho de frango+ 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.

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489



20 a 24	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Lanche da manhã 10:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 20/11	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Sopa de legumes com arroz e carne moída	Fruta	Sopa de legumes com arroz e carne moída
TERÇA-FEIRA 21/11	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete, legumes refogados + salada	Fruta	Arroz + Feijão Omelete, legumes refogados + salada
QUARTA-FEIRA 22/11	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	logurte com polpa de fruta + Cereal de milho (sucrilhos)	Fruta	logurte com polpa de fruta + Cereal de milho (sucrilhos)
QUINTA-FEIRA 23/11	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Risoto de frango + salada	Fruta	Risoto de frango + salada
SEXTA-FEIRA 24/11	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Vitamina de maçã + Bolo de cenoura	Fruta	Vitamina de maçã + Bolo de cenoura

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 CRN8 5489



27 a 01	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Lanche da manhã 10:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 27/11	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Quirerinha cozida + Carne moída refogada + Salada	Fruta	Quirerinha cozida + Carne moída refogada + Salada
TERÇA-FEIRA 28/11	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão + Ovo cozido + salada	Fruta	Arroz + Feijão + Ovo cozido + salada
QUARTA-FEIRA 29/11	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Torta salgada de legumes com frango + Chá	Fruta	Torta salgada de legumes com frango + Chá
QUINTA-FEIRA 30/11	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Sopa de mandioca com carne moída e legumes	Fruta	Sopa de mandioca com carne moída e legumes
SEXTA-FEIRA 01/12	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Risoto de frango + Salada	Fruta	Risoto de frango + 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 CRN8 5489