



## Cardápio Mês de Novembro

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



<b>04 a 08</b>	<b>Desjejum 08:30 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Almoço 11:00 – 11:30 hr</b>	<b>Colação 13:30 hr</b>	<b>Lanche da tarde 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 04/11</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + Farofa de legumes + Salada	Fruta	Macarrão com carne moída + salada
<b>TERÇA-FEIRA 05/11</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela desfiado + polenta cremosa + Salada	Fruta	Arroz + feijão + ovo cozido + salada
<b>QUARTA-FEIRA 06/11</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada	Fruta	Torta salgada de legumes com carne moída + Chá
<b>QUINTA-FEIRA 07/11</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Filé suíno + quixerinha cozida + Salada	Fruta	Quixerinha cozida + picadinho de carne bovina (coxão mole) + Salada
<b>SEXTA-FEIRA 08/11</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + macarrão + salada	Fruta	Biscoito doce + Chá

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**



<b>11 a 15</b>	<b>Desjejum 08:30 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Almoço 11:00 – 11:30 hr</b>	<b>Colação 13:30 hr</b>	<b>Lanche da tarde 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 11/11</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Carne moída refogada + pierogue de batata + salada	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e músculo desfiado
<b>TERÇA-FEIRA 12/11</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Filé suíno + salada	Fruta	Risoto de frango com legumes + salada
<b>QUARTA-FEIRA 13/11</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + farofa de legumes + salada	Fruta	Sanduíche de queijo + Suco de fruta
<b>QUINTA-FEIRA 14/11</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + batata assada + Salada	Fruta	Arroz + Feijão + Carne de frango desfiado + Salada
<b>SEXTA-FEIRA 15/11</b>	<b>FERIADO PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA</b>				

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**



<b>18 a 22</b>	<b>Desjejum 08:30 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Almoço 11:00 – 11:30 hr</b>	<b>Colação 13:30 hr</b>	<b>Lanche da tarde 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 18/11</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + salada	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado
<b>TERÇA-FEIRA 19/11</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Filé suíno, quixerinha cozida + salada	Fruta	Polenta cremosa + Molho de carne moída + salada
<b>QUARTA-FEIRA 20/11</b>	Feriado				
<b>QUINTA-FEIRA 21/11</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Carne bovina moída cozida + purê de batata + salada	Fruta	Sanduíche de presunto + Suco de fruta
<b>SEXTA-FEIRA 22/11</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz+ Feijão + Patinho refogado desfiado + macarrão + salada	Fruta	Arroz + Feijão Carne moída refogada + salada

Média calórica semanal: 801,8517 kcal; 31,544 ptn.(g); 16,0635 lip.(g); 3,155167 sat.(g); 133,1992 cho.(g); 13,10683 fib.(g); 150,0583 ca(mg); 2,707833 fe(mg); 501,915 so(mg); 49,46967 vit.C(mg); 30,175 retinol(mcg).

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

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489**



<b>25 a 29</b>	<b>Desjejum 08:30 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Almoço 11:00 – 11:30 hr</b>	<b>Colação 13:30 hr</b>	<b>Lanche da tarde 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 25/11</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + polenta cremosa+ Salada	Fruta	Risoto de frango + salada
<b>TERÇA-FEIRA 26/11</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + farofa de legumes + Salada	Fruta	Arroz + feijão + carne moída refogada + salada
<b>QUARTA-FEIRA 27/11</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole), quixerinha cozida + salada	Fruta	Torta salgada de legumes com carne moída + chá
<b>QUINTA-FEIRA 28/11</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + farofa de legumes + salada	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango desfiado
<b>SEXTA-FEIRA 29/11</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de frango + macarrão + salada	Fruta	Vitamina de maçã + Bolo de cenoura

Média calórica semanal: 831,936 kcal; 36,1022 ptn.(g); 16,5006 lip.(g); 4,0912 sat.(g); 134,8756 cho.(g); 12,3746 fib.(g); 140,534 ca(mg); 3,4698 fe(mg); 562,364 so(mg); 13,468 vit.C(mg); 9,92 retinol(mcg).

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

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489**