



## Cardápio Mês de Setembro

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



02 a 06	<b>Desjejum</b> 08:30 hr	<b>Colação</b> 09:30 hr	<b>Almoço</b> 11:00 – 11:30 hr	<b>Colação</b> 13:30 hr	<b>Lanche da tarde</b> 15:45 hr
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> 02/09	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + Batata assada + salada	Fruta	Macarrão com molho de carne moída + salada
<b>TERÇA-FEIRA</b> 03/09	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + macarrão + salada	Fruta	Sopa de legumes com frango desfiado e macarrão
<b>QUARTA-FEIRA</b> 04/09	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Carne moída refogada, quixerinha cozida + salada	Fruta	Sanduíche de queijo + Suco de fruta
<b>QUINTA-FEIRA</b> 05/09	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela + Batata doce cozida + salada	Fruta	Farofa de legumes com carne moída + salada
<b>SEXTA-FEIRA</b> 06/09	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + Polenta cremosa + salada	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

Média calórica semanal: 801,1075 kcal; 31,458 ptn.(g); 13,82525 lip.(g); 2,943 sat.(g); 132,9835 cho.(g); 12,79925 fib.(g); 155,87 ca(mg); 3,378 fe(mg); 535,28 so(mg); 56,4405 vit.C(mg); 22,6125 retinol(mcg).

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



<b>09 a 13</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 09/09</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + salada	Fruta	Torta salgada de legumes e frango + Suco integral de fruta
<b>TERÇA- FEIRA 10/09</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete, Farofa de legumes + salada	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e quixerinha
<b>QUARTA-FEIRA 11/09</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela, legumes refogados + salada	Fruta	Sanduíche natural + Suco integral de fruta
<b>QUINTA-FEIRA 12/09</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Carne moída refogada, polenta cremosa + salada	Fruta	Arroz + feijão + frango de panela desfiado + salada
<b>SEXTA-FEIRA 13/09</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Músculo de panela + purê de batata + salada	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

Média calórica semanal: 758,02 kcal; 33,9648 ptn.(g); 17,2078 lip.(g); 4,2148 sat.(g); 113,4522 cho.(g); 15,543 fib.(g); 130,268 ca(mg); 3,6022 fe(mg); 587,098 so(mg); 46,0656 vit.C(g); 19,907 retinol(mcg).

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

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



<b>16 a 20</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 16/09</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Patinho de panela, quixerinha cozida + salada	Fruta	Mandioca cozida com molho de carne moída + Salada
<b>TERÇA-FEIRA 17/09</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + farofa de legumes + salada	Fruta	Risoto de frango + Salada
<b>QUARTA-FEIRA 18/09</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela + salada	Fruta	Sanduíche de queijo + Suco de fruta
<b>QUINTA-FEIRA 19/09</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Coxão mole desfiado ao molho, macarrão + salada	Fruta	Sopa de legumes com arroz e carne moída
<b>SEXTA-FEIRA 20/09</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Omelete, farofa de legumes + salada	Fruta	Polenta cremosa + Molho de frango + Salada

Média calórica semanal: 810,2 kcal; 34,897 ptn.(g); 18,47325 lip.(g); 4,0485 sat.(g); 127,4383 cho.(g); 14,735 fib.(g); 126,505 ca(mg); 3,33525 fe(mg); 731,1 so(mg); 36,82425 vit.C(mg); 26,7125 retinol(mcg).

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

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



<b>23 a 27</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 23/09</b>	Recesso escolar				
<b>TERÇA-FEIRA 24/09</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + purê de batata + salada	Fruta	Bolo de Cenoura + leite integral
<b>QUARTA-FEIRA 25/09</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (patinho) + salada	Fruta	Farofa de legumes com carne moída + Salada
<b>QUINTA-FEIRA 26/09</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela desfiado, quixerinha cozida + salada	Fruta	Polenta cremosa + Molho de frango + Salada
<b>SEXTA-FEIRA 27/09</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Omelete, polenta cremosa + salada	Fruta	Arroz + Feijão + Carne moída + Salada

Média calórica semanal: 758,318 kcal; 33,1878 ptn.(g); 16,45 lip.(g); 4,0788 sat.(g); 118,8694 cho.(g); 15,1066 fib.(g); 154,68 ca(mg); 3,272 fe(mg); 566,66 so(mg); 59,0714 vit.C(mg); 22,107 retinol(mcg).

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

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



<b>30 a 04</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 30/09</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Carne suína + quixerinha cozida + salada	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e quixerinha
<b>TERÇA- FEIRA 01/10</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete, batata assada + salada	Fruta	Purê de batata com carne moída refogada + Salada
<b>QUARTA-FEIRA 02/10</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela desfiado, + Macarrão + salada	Fruta	Sanduíche natural + Suco de fruta
<b>QUINTA-FEIRA 03/10</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Carne moída refogada, polenta cremosa + salada	Fruta	Polenta com molho de carne moída + Salada
<b>SEXTA-FEIRA 04/10</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Músculo de panela desfiado + mandioca cozida + salada	Fruta	Arroz + feijão +coxão mole em cubos + Salada

Média calórica semanal: 758,318 kcal; 33,1878 ptn.(g); 16,45 lip.(g); 4,0788 sat.(g); 118,8694 cho.(g); 15,1066 fib.(g); 154,68 ca(mg); 3,272 fe(mg); 566,66 so(mg); 59,0714 vit.C(mg); 22,107 retinol(mcg).

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

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