



## Cardápio Mês de Março

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



06 a 10	<b>Desjejum</b> 08:30 hr	<b>Colação</b> 09:30 hr	<b>Lanche da manhã</b> 10:30 hr	<b>Colação</b> 13:30 hr	<b>Lanche da tarde</b> 15:45 hr
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> 06/03	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Torta salgada de legumes c/carne moída + Chá	Fruta	Torta salgada de legumes c/carne moída + Chá
<b>TERÇA-FEIRA</b> 07/03	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Acém de panela desfiado + salada	Fruta	Arroz + Feijão Acém de panela desfiado + salada
<b>QUARTA-FEIRA</b> 08/03	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Sanduíche natural + Suco de fruta	Fruta	Sanduíche natural + Suco de fruta
<b>QUINTA-FEIRA</b> 09/03	Pão de forma integral com maionese + Leite integral	Fruta	Quirerinha + carne moída + salada	Fruta	Quirerinha + carne moída + salada
<b>SEXTA-FEIRA</b> 10/03	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral	Fruta	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral

Média calórica semanal: 817,186 kcal; 35,1548 ptn.(g); 16,2808 lip.(g); 3,733 sat.(g); 128,4222 cho.(g); 13,463 fib.(g); 141,826 ca(mg); 3,6412 fe(mg); 599,936 so(mg); 31,2416 vit.C(mg); 20,96 retinol(mcg).

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



<b>13 a 17</b>	<b>Desjejum 08:30 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Lanche da manhã 10:30 hr</b>	<b>Colação 13:30 hr</b>	<b>Lanche da tarde 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 13/03</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e frango desfiado	Fruta	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e frango desfiado
<b>TERÇA-FEIRA 14/03</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Virado de feijão + Ovo cozido + salada	Fruta	Virado de feijão + Ovo cozido + salada
<b>QUARTA-FEIRA 15/03</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Sanduíche de queijo + Leite integral	Fruta	Sanduíche de queijo + Leite integral
<b>QUINTA-FEIRA 16/03</b>	Pão de forma com maionese+ Leite integral	Fruta	Polenta cremosa com caldo de feijão e músculo desfiado + salada	Fruta	Polenta cremosa com caldo de feijão e músculo desfiado + salada
<b>SEXTA-FEIRA 17/03</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: 759,568 kcal; 34,2758 ptn.(g); 16,3182 lip.(g); 3,417 sat.(g); 119,964 cho.(g); 16,4172 fib.(g); 148,542 ca(mg); 3,5084 fe(mg); 595,456 so (mg); 61,2386 vit.C(mg); 19,377 retinol(mcg).

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



<b>20 a 24</b>	<b>Desjejum 08:30 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Lanche da manhã 10:30 hr</b>	<b>Colação 13:30 hr</b>	<b>Lanche da tarde 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 20/03</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Bolo de Cenoura Chá	Fruta	Bolo de Cenoura Chá
<b>TERÇA-FEIRA 21/03</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Macarrão + Molho de carne moída + salada	Fruta	Macarrão + Molho de carne moída + salada
<b>QUARTA-FEIRA 22/03</b>	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Pão integral c/ omelete + leite integral	Fruta	Pão integral c/ omelete + leite integral
<b>QUINTA-FEIRA 23/03</b>	Pão de forma integral com maionese+ Leite integral	Fruta	Purê de batata com caldo de feijão + Carne moída refogada	Fruta	Purê de batata com caldo de feijão + Carne moída refogada
<b>SEXTA-FEIRA 24/03</b>	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado

Média calórica semanal: 827,1275 kcal; 37,39375 ptn.(g); 15,476 lip.(g); 4,3715 fib.(g); 134,0018 cho.(g); 11,9955 fib.(g); 119,0875 ca(mg); 3,58825 fe(mg); 588,8575 so(mg); 14,02475 vit.C(mg); 9,05 retinol(mcg).

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



<b>27 a 31</b>	<b>Desjejum 08:30 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Lanche da manhã 10:30 hr</b>	<b>Colação 13:30 hr</b>	<b>Lanche da tarde 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA- FEIRA 27/03</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Sagu com suco de uva	Fruta	Sagu com suco de uva
<b>TERÇA- FEIRA 28/03</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Acém de panela + Salada	Fruta	Arroz + Feijão Acém de panela + Salada
<b>QUARTA-FEIRA 29/03</b>	Pão de forma com manteiga+ Chá mate	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango
<b>QUINTA-FEIRA 30/03</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Risoto de Frango + Salada	Fruta	Risoto de Frango + Salada
<b>SEXTA-FEIRA 31/03</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Pão integral c/omelete + leite integral	Fruta	Pão integral c/omelete + leite integral

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 CRN/8 5489**