



Cardápio Mês de Junho

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



05 a 09	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 05/06	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
TERÇA-FEIRA 06/06	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Purê de batata com picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada	Fruta	Purê de batata com picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada
QUARTA-FEIRA 07/06	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Torta salgada de frango c/legumes +achocolatado	Fruta	Torta salgada de frango c/legumes +achocolatado
QUINTA-FEIRA 08/06	Feriado				
SEXTA-FEIRA 09/06	Recesso				

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.



12 a 16	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 12/06	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 13/06	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Quirerinha com carne suína +Salada	Fruta	Quirerinha com carne suína +Salada
QUARTA-FEIRA 14/06	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Sanduíche de queijo + Suco de fruta	Fruta	Sanduíche de queijo + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 15/06	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Patinho refogado + Salada	Fruta	Arroz + Feijão Patinho refogado + Salada
SEXTA-FEIRA 16/06	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Sopa de legumes com macarrão, batata e carne moída	Fruta	Sopa de legumes com macarrão, batata e carne moída

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



19 a 23	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 19/06	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Pierogue com molho de carne moída refogada, + Salada	Fruta	Pierogue com molho de carne moída refogada, + Salada
TERÇA-FEIRA 20/06	Pão de forma com doce de leite+ Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Ovo cozido + Salada	Fruta	Arroz + Feijão Ovo cozido + Salada
QUARTA-FEIRA 21/06	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Sanduíche natural + Suco de fruta	Fruta	Sanduíche natural + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 22/06	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral	Fruta	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral
SEXTA-FEIRA 23/06	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

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



26 a 30	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 26/06	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Risoto de frango +Salada	Fruta	Risoto de frango +Salada
TERÇA-FEIRA 27/06	Pão de forma com doce de leite+ Leite integral	Fruta	Mandioca cozida c/carne moída +Salada	Fruta	Mandioca cozida c/carne moída +Salada
QUARTA-FEIRA 28/06	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Canjica + Leite integral	Fruta	Canjica + Leite integral
QUINTA-FEIRA 29/06	Feriado				
SEXTA-FEIRA 30/06	Recesso				

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 CRN8 5489