



Cardápio Mês de Dezembro

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



04 a 08	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 04/12	Pão de forma maionese + chá mate	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne moída + Salada	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne moída + Salada
TERÇA-FEIRA 05/12	Pão de forma com doce de fruta + leite integral	Fruta	Arroz + Feijão +Coxão mole em cubos + Salada	Fruta	Arroz + Feijão Coxão mole em cubos + Salada
QUARTA-FEIRA 06/12	Pão de forma com manteiga + chá mate	Fruta	Polenta + frango desfiado + Salada	Fruta	Polenta + frango desfiado + Salada
QUINTA-FEIRA 07/12	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão
SEXTA-FEIRA 08/12	Pão de forma com maionese + chá mate	Fruta	Virado de feijão + Carne moída + Salada	Fruta	Virado de feijão + Carne moída + Salada

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 CRN8 5489



11 a 15	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 11/12	Pão de forma com maionese + chá mate	Fruta	Sopa de beterraba com batata e frango + Salada	Fruta	Sopa de beterraba com batata e frango + Salada
TERÇA-FEIRA 12/12	Pão de forma com doce de fruta + leite integral	Fruta	Quirerinha + Carne de panela + Salada	Fruta	Quirerinha + Carne de panela + Salada
QUARTA-FEIRA 13/12	Pão de forma com manteiga + chá mate	Fruta	Pão integral com presunto + Chá	Fruta	Pão integral com presunto + Chá
QUINTA-FEIRA 14/12	Pão de forma com maionese + leite integral	Fruta	Polenta com carne de panela desfiada + Salada	Fruta	Polenta com carne de panela desfiada + Salada
SEXTA-FEIRA 15/12	Pão de forma com maionese + chá mate	Fruta	Sagu com suco de uva	Fruta	Sagu com suco de uva

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.

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489



18 a 22	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 18/12	Pão de forma com maionese + chá mate	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango desfiado	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango desfiado
TERÇA-FEIRA 19/12	Pão de forma com doce de fruta + leite integral	Fruta	Farofa de legumes com carne moída + salada	Fruta	Farofa de legumes com carne moída + salada
QUARTA-FEIRA 20/12	Pão de forma com maionese + chá mate	Fruta	Biscoito doce + Chá	Fruta	Biscoito doce + Chá
QUINTA-FEIRA 21/12	Férias escolares				
SEXTA-FEIRA 22/12					

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 CRN8 5489