



Cardápio Mês de Outubro

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



30 a 04	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 30/09	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Carne suína + quixerinha cozida + salada	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e quixerinha
TERÇA-FEIRA 01/10	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
QUARTA-FEIRA 02/10	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela desfiado + Macarrão + salada	Fruta	Sanduíche natural + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 03/10	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Carne moída refogada, polenta cremosa + salada	Fruta	Arroz + feijão +coxão mole em cubos + Salada
SEXTA-FEIRA 04/10	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Músculo de panela + Batata doce cozida + salada	Fruta	Cachorro quente + suco de fruta

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.



07 a 11	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 07/10	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	-	Fruta	Biscoito doce + leite integral
TERÇA-FEIRA 08/10	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Carne bovina de panela (patinho) +batata cozida + salada	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela desfiado + salada
QUARTA-FEIRA 09/10	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Carne moída refogada + batata assada + salada	Fruta	Torta salgada de carne moída com legumes + Chá
QUINTA-FEIRA 10/10	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Frango ao molho, quixerinha cozida + salada	Fruta	Sopa de legumes com carne moída e macarrão
SEXTA-FEIRA 11/10	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Coxão mole refogado desfiado + macarrão + salada	Fruta	Quixerinha cozida + carne moída refogada + salada

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 CRN/8 5489



14 a 18	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 14/10	Recesso escolar				
TERÇA-FEIRA 15/10	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Filé suíno + quixerinha cozida + salada	Fruta	Sopa de legumes com frango e macarrão
QUARTA-FEIRA 16/10	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela + Purê de batata + salada	Fruta	Cereal de milho + Leite integral
QUINTA-FEIRA 17/10	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + farofa de legumes + salada	Fruta	Quixerinha + carne moída refogada + salada
SEXTA-FEIRA 18/10	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole em cubos), polenta cremosa + salada	Fruta	Pão francês com carne moída + Chá

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



21 a 25	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 21/10	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (patinho) + Macarrão + salada	Fruta	Sopa de legumes com carne moída com macarrão
TERÇA-FEIRA 22/10	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + farofa de legumes + salada	Fruta	Arroz + Feijão + Picadinho de carne bovina (coxão mole em cubos) + salada
QUARTA-FEIRA 23/10	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Carne moída refogada, macarrão + salada	Fruta	Pão integral com queijo +leite integral
QUINTA-FEIRA 24/10	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole), + polenta cremosa + salada	Fruta	Polenta cremosa + Molho de frango + Salada
SEXTA-FEIRA 25/10	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Omelete, farofa de legumes + salada	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão

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



28 a 01	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 28/10	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Acém refogado, Batata doce cozida + Salada	Fruta	Sopa de beterraba com frango e batata
TERÇA-FEIRA 29/10	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela + purê de batata + Salada	Fruta	Macarrão com molho de carne moída + salada
QUARTA-FEIRA 30/10	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole), quixerinha cozida + salada	Fruta	Pão integral com queijo + leite integral
QUINTA-FEIRA 31/11	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Carne moída refogada, macarrão + salada	Fruta	Arroz + Feijão + Músculo de panela desfiado + salada
SEXTA-FEIRA 01/11	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Carne bovina de panela (patinho) + Purê de batata + salada	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

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