



Cardápio Mês de Outubro

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



02 a 06	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 02/10	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	logurte com polpa de fruta + Cereal de milho (sucrilhos)	Fruta	logurte com polpa de fruta + Cereal de milho (sucrilhos)
TERÇA-FEIRA 03/10	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango
QUARTA-FEIRA 04/10	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Pão integral c/ queijo+ Chá	Fruta	Pão integral c/ queijo+ Chá
QUINTA-FEIRA 05/10	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + salada	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + salada
SEXTA-FEIRA 06/10	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Sopa de legumes com carne moída com macarrão	Fruta	Sopa de legumes com carne moída com macarrão

Média Calórica Semanal: 782,1667 kcal; 29,34767 ptn.(g); 15,141 lip.(g); 3,605 sat.(g); 130,3977 cho.(g); 13,665 fib.(g); 238,2767 ca(mg); 4,158667 fe(mg); 586,4433 so(mg); 27,489 vit.C(mg); 31,345 retinol(mcg).

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



09 a 13	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 09/10	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Lanche dia das crianças	Fruta	Lanche dia das crianças
TERÇA-FEIRA 10/10	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Cachorro quente + chá	Fruta	Cachorro quente + chá
QUARTA-FEIRA 11/10	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Sanduíche de queijo + Suco de fruta	Fruta	Sanduíche de queijo + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 12/10	Feriado				
SEXTA-FEIRA 13/10	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.

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



16 a 20	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 16/10	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Quirerinha cozida + Carne moída refogada + Salada	Fruta	Quirerinha cozida + Carne moída refogada + Salada
TERÇA-FEIRA 17/10	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela + salada	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela + salada
QUARTA-FEIRA 18/10	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Sopa de beterraba com batata e frango	Fruta	Sopa de beterraba com batata e frango
QUINTA-FEIRA 19/10	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Polenta cremosa + Coxão mole em cubos + Salada	Fruta	Polenta cremosa + Coxão mole em cubos + Salada
SEXTA-FEIRA 20/10	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Bolo de cenoura + leite integral	Fruta	Bolo de cenoura + leite integral

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



23 a 27	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 23/10	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão
TERÇA-FEIRA 24/10	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Virado de Feijão + Ovo cozido + salada	Fruta	Virado de Feijão + Ovo cozido + salada
QUARTA-FEIRA 25/10	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango
QUINTA-FEIRA 26/10	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	logurte com polpa de fruta + Cereal de milho (sucrilhos)	Fruta	logurte com polpa de fruta + Cereal de milho (sucrilhos)
SEXTA-FEIRA 27/10	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



30 a 03	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 30/10	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Quirerinha cremosa + Carne suína + salada	Fruta	Quirerinha cremosa + Carne suína + salada
TERÇA-FEIRA 31/10	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + salada	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + salada
QUARTA-FEIRA 01/11	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Bolo de cenoura + leite integral	Fruta	Bolo de cenoura + leite integral
QUINTA-FEIRA 02/11	Feriado				
SEXTA-FEIRA 03/11	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