



## Cardápio Mês de Junho

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



03 a 07	<b>Desjejum</b> 08:30 hr	<b>Colação</b> 09:30 hr	<b>Almoço</b> 11:00 – 11:30 hr	<b>Colação</b> 13:30 hr	<b>Lanche da tarde</b> 15:45 hr
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> 03/06	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + farofa de legumes Salada	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e músculo desfiado
<b>TERÇA-FEIRA</b> 04/06	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão + polenta cremosa Patinho refogado desfiado + Salada	Fruta	Purê de batata com picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada
<b>QUARTA-FEIRA</b> 05/06	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Músculo cozido desfiado + macarrão + Salada	Fruta	Torta salgada de frango c/legumes +achocolatado
<b>QUINTA-FEIRA</b> 06/06	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + quierinha cozida + Salada	Fruta	Arroz + feijão + frango de panela desfiado + salada
<b>SEXTA-FEIRA</b> 07/06	Feriado				

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.



<b>10 a 14</b>	<b>Desjejum 08:30 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Almoço 11:00 – 11:30 hr</b>	<b>Colação 13:30 hr</b>	<b>Lanche da tarde 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 10/06</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Coxão mole desfiado, + purê de batata + Salada	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne moída
<b>TERÇA-FEIRA 11/06</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão, macarrão Carne moída refogada + polenta cremosa + Salada	Fruta	Quirerinha com carne suína + Salada
<b>QUARTA-FEIRA 12/06</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + macarrão + Salada	Fruta	Sanduíche de presunto + Suco de fruta
<b>QUINTA-FEIRA 13/06</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + quirerinha cozida + Salada	Fruta	Arroz + Feijão + carne suína + Salada
<b>SEXTA-FEIRA 14/06</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela desfiado + farofa de legumes + Salada	Fruta	Sopa de legumes com macarrão, 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**



<b>17 a 21</b>	<b>Desjejum 08:30 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Almoço 11:00 – 11:30 hr</b>	<b>Colação 13:30 hr</b>	<b>Lanche da tarde 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 17/06</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + Purê de batata + Salada	Fruta	Farofa de legumes com carne moída + Salada
<b>TERÇA-FEIRA 18/06</b>	Pão de forma com doce de leite+ Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Pierogue com molho de carne moída refogada + Salada	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole), + Salada
<b>QUARTA-FEIRA 19/06</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + Farofa de legumes + Salada	Fruta	Sanduíche natural + Suco de fruta
<b>QUINTA-FEIRA 20/06</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole), polenta cremosa + Salada	Fruta	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral
<b>SEXTA-FEIRA 21/06</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + feijão Frango de panela desfiado, macarrão + Salada	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**



<b>24 a 28</b>	<b>Desjejum 08:30 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Almoço 11:00 – 11:30 hr</b>	<b>Colação 13:30 hr</b>	<b>Lanche da tarde 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 24/06</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole), macarrão + Salada	Fruta	Risoto de frango +Salada
<b>TERÇA-FEIRA 25/06</b>	Pão de forma com doce de leite+ Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Músculo de panela desfiado+ Purê de batata + Salada	Fruta	Quirerinha cozida c/carne moída +Salada
<b>QUARTA-FEIRA 26/06</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Carne moída refogada + polenta cremosa + Salada	Fruta	Canjica + Leite integral
<b>QUINTA-FEIRA 27/06</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz colorido + Feijão Patinho refogado desfiado + Farofa de legumes + Salada	Fruta	Sopa de legumes com macarrão, e carne moída
<b>SEXTA-FEIRA 28/06</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela desfiado + quirerinha cozida + Salada	Fruta	Polenta cremosa + molho de frango + Salada

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.