



Cardápio Mês de Maio

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



06 a 10	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 06/05	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Carne moída refogada, polenta cremosa + Salada	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e músculo desfiado
TERÇA-FEIRA 07/05	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + farofa de legumes + Salada	Fruta	Arroz + Feijão +Carne de frango desfiada + Salada
QUARTA-FEIRA 08/05	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Patinho refogado desfiado, + macarrão + Salada	Fruta	Sanduíche natural + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 09/05	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Coxão mole de panela desfiado + quixerinha cozida + Salada	Fruta	Purê de batata com carne moída refogada + Salada
SEXTA-FEIRA 10/05	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão + Mandioca cozida Frango desfiado + Salada	Fruta	Farofa de legumes c/carne moída +salada

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.



13 a 17	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 13/05	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Coxão mole refogado, macarrão + Salada	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e músculo desfiado
TERÇA-FEIRA 14/05	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + polenta cremosa + Salada	Fruta	Macarrão com molho de carne moída + salada
QUARTA-FEIRA 15/05	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Molho de frango, + Salada	Fruta	Bolo de cenoura + Leite integral
QUINTA-FEIRA 16/05	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz colorido (com abobrinha e cenoura) + Feijão Omelete + Salada	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango
SEXTA-FEIRA 17/05	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne suína, quixerinha cremosa + Salada	Fruta	Arroz + Feijão +Ovo cozido + Salada

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



20 a 24	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 20/05	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Carne moída refogada+ farofa de legumes + Salada	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e músculo desfiado
TERÇA-FEIRA 21/05	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Coxão mole refogado, quixerinha cozida + Salada	Fruta	Arroz + feijão +carne moída + salada
QUARTA-FEIRA 22/05	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Patinho refogado + Salada	Fruta	Sanduíche de presunto + leite integral
QUINTA-FEIRA 23/05	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Frango de panela desfiado + Salada	Fruta	Mandioca cozida com caldo de feijão e músculo desfiado + salada
SEXTA-FEIRA 24/05	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão +Batata assada Acém refogado desfiado + Salada	Fruta	Quixerinha com 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.

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



27 a 31	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 27/05	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Coxão mole desfiado + Salada	Fruta	Sopa de feijão com macarrão, batata e couve
TERÇA-FEIRA 28/05	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete, polenta cremosa + Salada	Fruta	Polenta com picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada
QUARTA-FEIRA 29/05	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Frango desfiado, Farofa de legumes + Salada	Fruta	Pão integral c/ omelete + leite integral
QUINTA-FEIRA 30/05	Feriado				
SEXTA-FEIRA 31/05	Recesso				

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