



Cardápio Mês de Setembro

CMEI Anjo da Guarda – Infantil 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 04/09	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Biscoito salgado integral +vitamina de aveia	Fruta	Biscoito salgado integral +vitamina de aveia
TERÇA-FEIRA 05/09	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Purê de batata com carne bovina coxão mole em cubos + Salada	Fruta	Purê de batata com bovina coxão mole em cubos + Salada
QUARTA-FEIRA 06/09	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Pão integral c/queijo+ Suco de fruta	Fruta	Pão integral c/queijo + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 07/09	Feriado				
SEXTA-FEIRA 08/09	Recesso				

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.



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 11/09	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Sopa de legumes com carne moída e mandioca	Fruta	Sopa de legumes com carne moída e mandioca
TERÇA-FEIRA 12/09	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Risoto de frango com legumes+ salada	Fruta	Risoto de frango com legumes+ salada
QUARTA-FEIRA 13/09	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Sanduíche de presunto + Suco de fruta	Fruta	Sanduíche de presunto + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 14/09	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão + Omelete + salada	Fruta	Arroz + Feijão + Omelete + salada
SEXTA-FEIRA 15/09	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Sucrilhos + leite integral	Fruta	Sucrilhos + leite integral

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



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 18/09	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Sopa de feijão com macarrão, batata e couve	Fruta	Sopa de feijão com macarrão, batata e couve
TERÇA-FEIRA 19/09	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Macarrão + Molho de frango + Salada	Fruta	Macarrão + Molho de frango + Salada
QUARTA-FEIRA 20/09	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Pão integral com queijo +achocolatado	Fruta	Pão integral com queijo +leite integral
QUINTA-FEIRA 21/09	Feriado				
SEXTA-FEIRA 22/09	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Farofa de legumes com frango + salada	Fruta	Farofa de legumes com frango + 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 CRN/8 5489



25 a 29	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 25/09	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Sopa de legumes com ovos	Fruta	Sopa de legumes com ovos
TERÇA-FEIRA 26/09	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Purê de batata com carne moída refogada + Salada	Fruta	Purê de batata com carne moída refogada + Salada
QUARTA-FEIRA 27/09	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Sanduíche natural + Suco de fruta	Fruta	Sanduíche natural + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 28/09	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + salada	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + salada
SEXTA-FEIRA 29/09	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Sagu de leite	Fruta	Sagu de leite

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