

Cardápio CEMEI - Mafalda Maria P. Targino

1ª Semana Integral.

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Café da manhã: 7:10 h	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;
Almoço: 9:30 h	Arroz colorido; Feijão; Carne moída ref; Salada de alface; Sobremesa: Laranja (gomos);	Arroz; Feijão; Purê de batata; Frango ao cubo c/ molho; Salada de couve c/ beterraba; Sobremesa: Melão;	Arroz c/ cenoura; Feijão; Carne suína ref; Salada de repolho c/ tomate; Sobremesa: Mamão;	Macarrão c/ frango ao molho; Feijão; Salada de pepino c/ tomate; Sobremesa: maçã;	Arroz; Feijão; Vaca atolada; Salada de alface c/ cenoura; Sobremesa: Goiaba
Lanche da tarde: 14:30	Pão com carne moída; Maçã;	Bolo de cenoura; Leite c/ cacau;	Pão c/ ovos mexidos; Suco de laranja;	Bolo de cacau; Mamão;	Bolo de laranja; Leite c/ cacau;
Saída: 16:00	Fruta: Banana;	Fruta: Maçã;	Fruta: Melancia;	Fruta: Abacaxi	Fruta: Caqui

Média semanal: KCAL: 960,98 / PTN: 19% / Lip: 20%/ CHO: 61% sódio: 943,65 mg

Carla Castanho

NUTRICIONISTA
CRN 3 - 20912

Cardápio CEMEI - Mafalda Maria P. Targino

2ª Semana Integral.

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Café da manhã: 7:10 h	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;
Almoço: 9:30 h	Arroz; Feijão; Carne em pedaço ao molho; Salada de repolho c/ tomate; Sobremesa: Banana	Arroz; Feijão; Frango desfiado nutritivo; Salada de alface; Sobremesa: Melancia	Arroz; Feijão; Carne moída c/ quiabo; Salada de couve c/ cenoura ralada; Sobremesa: Mamão;	Arroz; Feijão; Frango c/ batata doce Salada de pepino c/ tomate; Sobremesa: maçã;	Arroz; Feijão; Estrogonofe de carne; Salada de alface; Sobremesa: Goiaba
Lanche da tarde: 14:30	Biscoito de polvilho caseiro; Leite c/ cacau	Pão com Frango desf. ao molho; Suco de melão;	Pão c/ manteiga; Salada de fruta;	Torta de carne nutritiva; Suco de laranja;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;
Saída: 16:00	Fruta: Maçã;	Fruta: Mamão;	Fruta: Melancia;	Fruta: Abacaxi	Fruta: Caqui

Média semanal: KCAL: 993,10 / PTN: 20% / Lip: 18%/ CHO: 63% sódio: 1123,03 mg

Carla Castanho

NUTRICIONISTA
CRN 3 - 20912

Cardápio CEMEI - Mafalda Maria P. Targino

1ª Semana Matutino.

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Café da manhã: 7:10 h	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;
Almoço: 9:30 h	Arroz colorido; Feijão; Carne moída ref; Salada de alface; Sobremesa: Laranja (gomos);	Arroz; Feijão; Purê de batata; Frango ao cubo c/ molho; Salada de couve c/ beterraba; Sobremesa: Melão;	Arroz c/ cenoura; Feijão; Carne suína ref; Salada de repolho c/ tomate; Sobremesa: Mamão;	Macarrão c/ frango ao molho; Feijão; Salada de pepino c/ tomate; Sobremesa: maçã;	Arroz; Feijão; Vaca atolada; Salada de alface c/ cenoura; Sobremesa: Goiaba

Média semanal: KCAL: 636,13 / PTN: 19% / Lip: 19%/ CHO: 63% sódio: 649,64 mg

Carla Castanho

NUTRICIONISTA
CRN 3 - 20912



Cardápio CEMEI - Mafalda Maria P. Targino

2ª Matutino.



Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Café da manhã: 7:10 h	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;
Almoço: 9:30 h	Arroz; Feijão; Carne em pedaço ao molho; Salada de repolho c/ tomate; Sobremesa: Banana	Arroz; Feijão; Frango desfiado nutritivo; Salada de alface; Sobremesa: Melancia	Arroz; Feijão; Carne moída c/ quiabo; Salada de couve c/ cenoura ralada; Sobremesa: Mamão;	Arroz; Feijão; Frango c/ batata doce Salada de pepino c/ tomate; Sobremesa: maçã;	Arroz; Feijão; Estrogonofe de carne; Salada de alface; Sobremesa: Goiaba

Média semanal: KCAL: 711,93 / PTN: 20% / Lip: 20%/ CHO: 60% sódio: 716,61 mg

Carla Castanho

NUTRICIONISTA
CRN 3 - 20912



Cardápio CEMEI - Mafalda Maria P. Targino
1ª Semana Vespertino.

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da tarde: 14:30	Pão com carne moída; Maçã;	Bolo de cenoura; Leite c/ cacau;	Pão c/ ovos mexidos; Suco de laranja;	Bolo de cacau; Mamão;	Bolo de laranja; Leite c/ cacau;
Saída: 16:00	Fruta: Banana;	Fruta: Maçã;	Fruta: Melancia;	Fruta: Abacaxi	Fruta: Caqui

Média semanal: KCAL: 324,85 / PTN: 20% / Lip: 22%/ CHO: 60% sódio: 294,01 mg



Cardápio CEMEI - Mafalda Maria P. Targino
2ª Semana Vespertino.

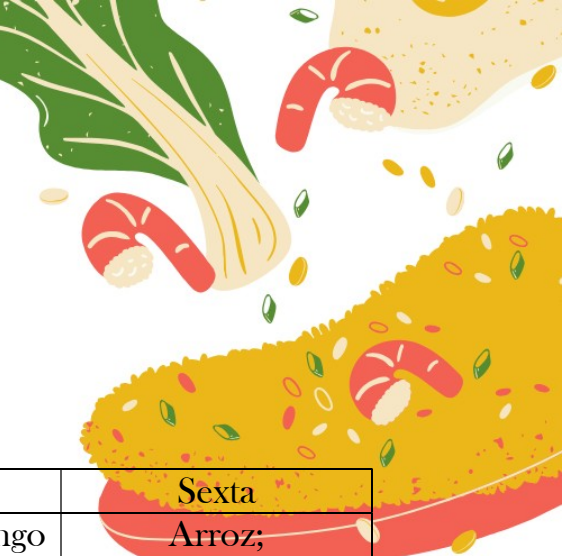
Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da tarde: 14:30	Biscoito de polvilho caseiro; Leite c/ cacau	Pão com Frango desf. ao molho; Suco de melão;	Pão c/ manteiga; Salada de fruta;	Torta de carne nutritiva; Suco de laranja;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;
Saída: 16:00	Fruta: Maçã;	Fruta: Mamão;	Fruta: Melancia;	Fruta: Abacaxi	Fruta: Caqui

Média semanal: KCAL: 357,21 / PTN: 19% / Lip: 24%/ CHO: 60% sódio: 446,87 mg



Cardápio Pré - Escola Maria Anunciada Gomes

1ª Semana.



Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço: 12:10 h	Arroz colorido; Feijão; Carne moída ref; Salada de alface; Sobremesa: Laranja (gomos);	Arroz; Feijão; Purê de batata; Frango ao cubo c/ molho; Salada de couve c/ beterraba; Sobremesa: Melão;	Arroz c/ cenoura; Feijão; Carne suína ref; Salada de repolho c/ tomate; Sobremesa: Mamão;	Macarrão c/ frango ao molho; Feijão; Salada de pepino c/ tomate; Sobremesa: maçã;	Arroz; Feijão; Vaca atolada; Salada de alface c/ cenoura; Sobremesa: Goiaba
Lanche da tarde: 15:45	Pão com carne moída; Maçã;	Bolo de cenoura; Leite c/ cacau;	Pão c/ ovos mexidos; Suco de laranja;	Bolo de cacau; Mamão;	Bolo de laranja; Leite c/ cacau;

Média semanal: KCAL: 706,57 / PTN: 20% / Lip: 19%/ CHO: 61% sódio: 978,50 mg

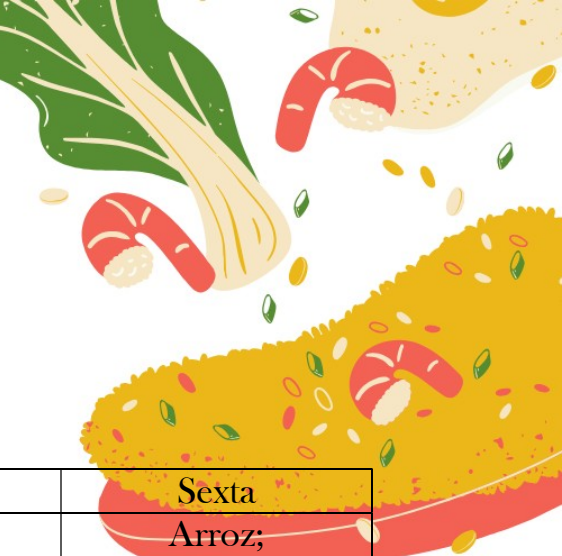
Carla Castanho

NUTRICIONISTA
CRN 3 - 20912



Cardápio Pré - Escola Maria Anunciada Gomes

2ª Semana.



Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço: 12:10 h	Arroz; Feijão; Carne em pedaço ao molho; Salada de repolho c/ tomate; Sobremesa: Banana	Arroz; Feijão; Frango desfiado nutritivo; Salada de alface; Sobremesa: Melancia	Arroz; Feijão; Carne moída c/ quiabo; Salada de couve c/ cenoura ralada; Sobremesa: Mamão;	Arroz; Feijão; Frango c/ batata doce Salada de pepino c/ tomate; Sobremesa: maçã;	Arroz; Feijão; Estrogonofe de carne; Salada de alface; Sobremesa: Goiaba
Lanche da tarde: 15:45	Biscoito de polvilho caseiro; Leite c/ cacau	Pão com Frango desf. ao molho; Suco de melão;	Pão c/ manteiga; Salada de fruta;	Torta de carne nutritiva; Suco de laranja;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;

Média semanal: KCAL: 776,51 / PTN: 21% / Lip: 16%/ CHO: 64% sódio: 632,32 mg

Carla Castanho

NUTRICIONISTA
CRN 3- 20912



Cardápio Jovelino Celestino dos Santos

Semanal.

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Café da manhã: 7:10 h	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;	Pão c/ manteiga; Leite c/ cacau;
Almoço: 10:00h	Arroz; Feijão; Carne moída c/ batata; Salada de couve c/ cenoura ralada;	Arroz; Feijão; Carne suína ref; Salada de repolho c/ tomate;	Galinhada; Feijão; Salada de alface c/ beterraba ralada;	Arroz; Feijão; Vaca atolada; Salada de tomate picado;	Arroz carreteiro; Feijão; Salada de almeirão c/ pepino;

Média semanal: KCAL: 888,01 / PTN: 18% / Lip: 18%/ CHO: 63% sódio: 1064,40 mg

Carla Castanho

NUTRICIONISTA
CRN 3 - 20912