CARDÁPIO CEMEI 16 a 19 de Novembro



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 7:30h	Pão com manteiga e leite	Bolacha de maisena, ovo mexido e leite	Pão com requeijão ou margarina e leite	Bolo sem açúcar, ovo mexido e leite	
BERÇARIO 9:30H	Fruta com aveia	Fruta	Fruta	Fruta com aveia	
ALMOÇO 9:30 as 10:30h	Arroz, feijão, carne de panela com mandioca e salada	Arroz, feijão, bifinho e salada	Arroz, feijão, carne de porco e salada	Arroz, feijão, frango assado e salada	
Almoço Berçário 12:00h	Merenda + sopinha	Merenda + sopinha	Merenda + sopinha	Merenda + sopinha	
SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LANCHE DA TARDE 14:00 as 14:30	Espera marido e chá	Pão com carne moída e suco	Pão caseiro com margarina	Pão com requeijão e suco	
LANCHE DA TARDE BERÇÁRIO (13:30H)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
JANTAR 15:00 às 15:30 h	Sopa de carne com legumes	Canja	Polenta com carne moída	Sopa de feijão	
Berçário 16:00h	Sopinha	Canja	Polenta com carne moída	Canja	

Cálculo médio da semana:

Calorias: 1661,9 / prot.: 71,93/ lipid: 84,63 / Carbo: 234,3 / Cálcio: 436,32/ ferro: 10,33 / vit c: 91,90

CARDÁPIO PROJETO 16 a 19 de Novembro



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (7:00h)	Pão com manteiga e leite	Bolacha de maisena e chá	Pão com manteiga e leite	Bolo e chá	
ALMOÇO (10:00 as 11:00)	Arroz, feijão, bifinho e salada	Arroz, feijão, carne de panela com batata e salada	Arroz, feijão, carne de porco e salada	Arroz, feijão, linguiça e salada	
SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LANCHE DA TARDE (14:10 ás 14:50)	Espera marido e chá	Pão com carne moída e suco	Pão caseiro com margarina	Pão com requeijão e suco	

Cálculo médio da semana:

Calorias: 1661,9 / prot: 71,93/ lipid: 84,63 / Carbo: 234,3 / Cálcio: 436,32/ ferro: 10,33 / vit c: 91,90

Cardápio sujeito a alterações e substituições somente com autorização do Nutricionista. Obs: Para os alunos com intolerância e alergias alimentares as preparações serão diferenciadas.

ESCOLAS HÉLIO de 16 A 19 DE Novembro

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	CAFÉ DA MANHÃ 06:30h manhã 12:00h tarde	Pão com manteiga e leite	Bolacha e chá	Pão com manteiga e leite	Bolacha água e sal e chá	
	MERENDA 09:15h 1º 09:35h 2º Tarde: 15:00h	Arroz, carne com mandioca e salada	Macarronada com molho vermelho, bifinho e fruta	Cachorro quente e suco	Arroz, feijão, frango assado, salada e fruta	
	VALOR NUTRICIONAL	CAL – 992,8 PROT-38,71 LIP – 90,43 CARB- 144,75 CALCIO-206,09 FERRO- 4,95 VITAMINA C-46,41	CAL – 1151,79 PROT-44,82 LIP – 34,18 CARB-166,20 CALCIO-256,19 FERRO- 7,83 VITAMINA C-14,13	CAL – 777,36 PROT-19,21 LIP – 82,58 CARB-128,05 CALCIO- 209,75 FERRO- 2,52 VITAMINA C- 295,66	CAL – 1024,39 PROT- 43,21 LIP- 34,68 CARB- 134,89 CALCIO – 247,97 FERRO – 5,66 VITAMINA C –28,15	CAL – 1239,53 PROT-54,88 LIP – 178,61 CARB- 124,42 CALCIO – 402,06 FERRO- 3,85 VITAMINA C- 8,98

ESCOLA MARIA FRANCO de 16 A 19 DE Novembro

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	CAFÉ DA MANHÃ 06h45 12h20	Pão com manteiga e leite	Bolacha e chá	Pão com manteiga e leite	Bolacha água e sal e chá	
	MERENDA 09h30 15h00	Arroz, carne com mandioca e salada	Macarronada com molho vermelho, bifinho e fruta	Cachorro quente e suco	Arroz, feijão, Frango assado, salada e fruta	
	VALOR NUTRICIONAL	CAL – 992,8 PROT-38,71 LIP – 90,43 CARB- 144,75 CALCIO-206,09 FERRO- 4,95 VITAMINA C-46,41	CAL – 1151,79 PROT-44,82 LIP – 34,18 CARB-166,20 CALCIO-256,19 FERRO- 7,83 VITAMINA C-14,13	CAL – 777,36 PROT-19,21 LIP – 82,58 CARB-128,05 CALCIO- 209,75 FERRO- 2,52 VITAMINA C- 295,66	CAL – 1024,39 PROT- 43,21 LIP- 34,68 CARB- 134,89 CALCIO – 247,97 FERRO – 5,66 VITAMINA C –28,15	CAL – 1239,53 PROT-54,88 LIP – 178,61 CARB- 124,42 CALCIO – 402,06 FERRO- 3,85 VITAMINA C- 8,98