

OBS: NÃO USAR ACUÇAR

OBS: Tubérculo (inhame, macaxeira e batata doce)

CARDÁPIO CMEI PRÉ-ESCOLA 04 A 05 ANOS-2024

	Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira
Desjejum	CUSCUZ COM LEITE E OVOS MEXIDOS (fubá, leite em pó, ovos cozido e sal)	CANJA DE FRANGO (arroz, peito de frango, tomate, cebola, pimentão, chuchu, batatinha, alho, cenoura, colorífico, tempero e sal)	MUNGUNZÁ (Milho, leite de coco, leite em pó integral, açúcar)	CUSCUZ RECHEADO (fubá, carne moída de frango, tomate, cebola, colorífico, tempero e sal) SUCO DA POLPA (Água, polpa da fruta, açúcar)	PÃO ASSADO (pão, margarina) OU PÃO COM QUEIJO COALHO (pão e queijo coalho) BEBIDA LÁCTEA (iogurte ou achocolatado)
Almoço	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO (óleo, tomate, cebola, batatinha, chuchu, cenoura, pimentão, alho, colorífico, tempero e sal) SUCO DE POLPA (Água, polpa da fruta, açúcar)	ARROZ FEIJÃO CARNE GUISADA SALADA (óleo, tomate, cebola, batatinha, chuchu, cenoura, pimentão, alho, colorífico, tempero e sal) SUCO DE POLPA (Água, polpa da fruta, açúcar)	MACARRÃO PARAFUSO À BOLONHESA (macarrão parafuso, extrato de tomate, carne moída bovina, óleo, tomate, cebola, cenoura, pimentão, alho, colorífico, tempero e sal) FRUTA (melancia, banana ou laranja)	ARROZ FEIJÃO FAROFA FRANGO DESFIADO (óleo, tomate, cebola, batatinha, chuchu, cenoura, pimentão, alho, colorífico, tempero e sal) (Farofa: margarina ou óleo, farinha de mandioca, sal)	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO OU CARNE (Strogonoff: peito do frango, alho, tomate, cebola, pimentão, leite em pó, farinha de trigo ou batatinha) FRUTA (melancia, banana ou laranja)
Lanche da Tarde	SOPA DE LEGUMES COM CARNE PICADINHA (macarrão parafuso, tomate, cebola, pimentão, chuchu, batatinha, alho, cenoura, colorífico, tempero e sal)	BOLO SIMPLES (Farinha de trigo, margarina, ovos, leite e açúcar) BEBIDA LÁCTEA (iogurte ou achocolatado)	CANJA DE FRANGO (arroz, peito de frango, tomate, cebola, pimentão, chuchu, batatinha, alho, cenoura, colorífico, tempero e sal)	RISOTO (arroz, extrato de tomate, carne moída frango, tomate, cebola, cenoura, pimentão, alho, colorífico, tempero e sal)	SOPA DE LEGUMES COM CARNE PICADINHA (macarrão argolinha, feijão, tomate, cebola, pimentão, chuchu, batatinha, alho, cenoura, colorífico, tempero e sal)
Composição semanal/ Média semanal	Energia (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Sódio (mg)
	674,07 kcal	37g 21%	94g 66%	25g 33%	883,87mg

OBS: USAR AÇUCAR COM MODERAÇÃO

OBS: TUBÉRCULO (INHAME, MACAXEIRA E BATATA DOCE)

RENYCRIS HIRLLYAN

Nutricionista CRN: 30015