

## CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL - JOINVILLE/SC

**CARDÁPIO CEI INTEGRAL - Hipertrigliceridemia**

Referente ao período: 27/05 a 31/05/2019 (17ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da manhã</b>	<b>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</b> <b>LEITE DESNATADO</b> com café <b>SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> Melão	Cereal de Milho com Banana e <b>LEITE DESNATADO</b>	Torta Integral de Legumes Suco de Limão (Feito na unidade)** <b>SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> Banana	Pão de Queijo <b>LEITE DESNATADO</b> com Café <b>SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> Maça	<b>CREME DE AVEIA COM CANELA FEITO SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> Caqui
<b>Almoço</b>	Isca Bovina com Cenoura e Chuchu Arroz Integral Polenta Cremosa Feijão Salada de Repolho Verde Salada de Beterraba Cozida Verdura da Horta	<b>ISCAS BOVINAS REFOGADAS</b> Arroz Integral Batata Inglesa Dourada Feijão Salada de Alface Salada de Couve-flor Cozida Verdura da Horta	Ovos Mexidos Arroz integral Macarrão Integral ao Sugo Feijão Salada de Couve com Laranja Salada de Beterraba Cozida Verdura da Horta	Isca Bovina Acebolada Arroz Integral Purê de Aipim Lentilha Salada de Abobrinha Salada de Brócolis Cozido Verdura da Horta	<b>OVOS MEXIDOS FEITO SEM ÓLEO</b> Arroz Integral com Açafrão e Salsinha Abóbora Refogada Feijão Salada de Chuchu Cozida Salada de Tomate Verdura da Horta
<b>Lanche da tarde</b>	<b>DUO DE FRUTAS (LARANJA E MELÃO) COM FARELO DE AVEIA</b>	Pão Caseiro de Abóbora com Requeijão <b>VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO E SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> Laranja	Salada de Frutas (Melão, Laranja e Maça) com Creme de Canela <b>SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b>	Duo de Frutas (Banana e Abacate) <b>COM FARELO DE AVEIA</b>	<b>SALADA DE FRUTAS (LARANJA, MAÇÃ, BANANA E MELÃO) SALPICADA COM FARELO DE AVEIA</b>
<b>Jantar</b>	Escondidinho Salada de Pepino Verdura da Horta	Macarrão à Primavera (feita com isca Bovina) Salada de Couve Verdura da Horta	Minestra Verdura da Horta	Sopa de Feijão Verdura da Horta	Isca Bovina ao Molho Marrom Polenta com Aveia e Espinafre Salada de Repolho com Cenoura Ralada Verdura da Horta

\* Não deve ser adicionado açúcar, mel e/ou melado às preparações servidas.

\* Deve ser estimulado o consumo de frutas e verduras. Dar preferência à oferta de frutas ao suco de frutas.

\* Evitar a oferta de alimentos gordurosos, tais como leite integral, preparações que utilizam excesso de óleo na composição tais como legumes refogados, carnes ao molho branco etc.

**CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL - JOINVILLE/SC**  
**CARDÁPIO CEI INTEGRAL - Hipertrigliceridemia**  
**Referente ao período: 03/06 a 07/06/2019 (18ª Semana)**

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da manhã</b>	Iogurte de Coco com Granola Maçã	Pão Fatiado Integral com <b><u>SARDINHA DESFIADA</u></b> <b><u>LEITE DESNATADO</u></b> com Café <b><u>SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</u></b> Caqui	<b><u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u></b> <b><u>LEITE DESNATADO COM CAFÉ SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</u></b> <b><u>BANANA</u></b>	<b><u>PÃO CASEIRO DE FUBA COM QUEIJO, TOMATE E ORÉGANO</u></b> <b><u>LEITE DESNATADO COM CAFÉ (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)</u></b> Maçã	Duo de Fruta (Banana e Maçã) <b><u>SALPICADA COM FARELO DE AVEIA</u></b>
<b>Almoço</b>	Isca Bovina com Inhame Arroz Integral Seleta de Legumes (Cenoura e Chuchu) Feijão Salada de Acelga Salada de Beterraba Cozida Verdura da Horta	<b><u>ISCA BOVINA REFOGADA</u></b> Arroz Integral Batata Inglesa com Açafrão Feijão Salada de Tomate Salada de Couve-flor Verdura da Horta	Isca Bovina Acebolada Arroz Integral Batata Inglesa com Açafrão Lentilha Salada de Couve Salada de Berinjela com Cenoura Verdura da Horta	Ovo Cozido Arroz com Salsinha Macarrão ao Sugo Feijão Salada de Chuchu Salada de Acelga com Tomate Verdura da Horta	Isca Bovina Ensopada Polenta com Aveia e Orégano Arroz Integral Feijão Salada de Repolho Roxo com Cenoura Salada de Pepino Verdura da Horta
<b>Lanche da tarde</b>	Torta Integral de Sardinha Suco de Uva <b><u>SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</u></b> Laranja	Salada de Frutas (Banana, Maçã, Melão e Laranja) Creme de Canela <b><u>FEITO COM LEITE DESNATADO</u></b>	Pão Caseiro de Fubá** com Queijo Suco de Limão <b><u>SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</u></b> Caqui	Cereal de Milho com <b><u>LEITE DESNATADO</u></b> e Banana	Pão Fatiado Integral com Requeijão <b><u>LEITE DESNATADO COM CAFÉ (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)</u></b> Laranja
<b>Jantar</b>	Isca Bovina Refogada Polenta Cremosa Salada de Repolho Verde com Repolho Roxo Verdura da Horta	Sopa de Aipim com Carne Desfiada, Queijo e Salsinha Verdura da Horta	Isca Bovina com Abobrinha Macarrão Integral Salada de Brócolis Verdura da Horta	Carreteiro Lentilha Salada de Abobrinha com Cenoura Cozida Verdura da Horta	Madalena (Feita com Isca Bovina Desfiada) Feijão Salada de Beterraba Ralada Verdura da Horta

\* Não deve ser adicionado açúcar, mel e/ou melado às preparações servidas.

\* Deve ser estimulado o consumo de frutas e verduras. Dar preferência a oferta de frutas ao suco de frutas.

\* Evitar a oferta de alimentos gordurosos, tais como leite integral, preparações que utilizam excesso de óleo na composição tais como legumes refogados, carnes ao molho branco etc.

\*\* Guardar fatias para servir no café da manhã de quinta-feira.



**CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL - JOINVILLE/SC**  
**CARDÁPIO CEI INTEGRAL - Hipertrigliceridemia**  
 Referente ao período: 10/06 a 14/06/2019 (19ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da manhã</b>	<b><u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL LEITE DESNATADO COM CAFÉ (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)</u></b> Maçã	<b><u>CREME DE AVEIA COM CANELA FEITO SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</u></b> Banana	<b><u>PÃO MASSINHA COM OVOS MEXIDOS</u></b> Batida de Maçã <b><u>SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</u></b>	<b><u>CREME DE BANANA FEITO COM LEITE DESNATADO E SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</u></b> <b><u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u></b> Caqui	Pão Fatiado Integral com <b><u>SARDINHA DESFIADA LEITE COM CAFÉ FEITO SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</u></b> Laranja
<b>Almoço</b>	<b><u>ISCA BOVINA REFOGADA</u></b> Arroz Integral com Açafrão e Salsinha Acelga Refogada Feijão Salada de Beterraba Cozida Salada de Tomate Verdura da Horta	Omelete (com talos de brócolis) Arroz Integral Batata Inglesa Dourada Lentilha Salada de Agrião com Rúcula Salada de Berinjela com Cenoura Verdura da Horta	Carne Bovina Refogada Arroz Integral Macarrão Integral Couve Refogada Feijão Salada de Abóbora Salada de Repolho Verde com Repolho Roxo Verdura da Horta	Isca Bovina ao Molho Marrom Arroz Integral Polenta Cremosa <b><u>CHUCHU COZIDO</u></b> Feijão Salada de Pepino Salada de Abobrinha e Cenoura Cozidas Verdura da Horta	Isca Bovina Acebolada Arroz Integral Purê de Batata Doce com Inhamé Feijão Salada de Chuchu Salada de Abóbora
<b>Lanche da tarde</b>	<b><u>SALADA DE FRUTAS (BANANA, LARANJA, MAÇÃ) SALPICADA COM GRANOLA</u></b>	Pão Massinha** com Patê de Abacate Suco de Uva <b><u>SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</u></b> Laranja	Salada de Frutas (Melão, Laranja e Banana) com <b><u>CREME DE CANELA FEITO COM LEITE DESNATADO E SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</u></b>	Torta Integral de Legumes <b><u>LEITE DESNATADO COM CAFÉ (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)</u></b> Banana	Pão de Queijo <b><u>LEITE DESNATADO COM CAFÉ (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)</u></b> Maçã
<b>Jantar</b>	Isca Bovina Acebolada Polenta com Aveia com Espinafre Salada de Cenoura Cozida Verdura da Horta	Isca Bovina Ensopada <b><u>MACARRÃO INTEGRAL</u></b> Salada de Brócolis com Couve-flor Verdura da Horta	Sopa de Feijão Verdura da Horta	<b><u>ISCA BOVINA REFOGADA</u></b> Arroz Integral Salada de Acelga Verdura da Horta	<b><u>OVOS COZIDOS</u></b> Arroz com Açafrão Lentilha Salada de Tomate Verdura da Horta

\* Não deve ser adicionado açúcar, mel e/ou melado às preparações servidas.

\* Deve ser estimulado o consumo de frutas e verduras. Dar preferência a oferta de frutas ao suco de frutas.

\* Evitar a oferta de alimentos gordurosos, tais como leite integral, preparações que utilizam excesso de óleo na composição tais como legumes refogados, carnes ao molho branco etc.

\*\* Guardar unidades para servir no café da manhã de quarta-feira.

Nutricionistas

**CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL - JOINVILLE/SC**  
**CARDÁPIO CEI INTEGRAL - Hipertrigliceridemia**  
 Referente ao período: 17/06 a 19/06/2019 (20ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da manhã</b>	Cereal de Milho com <b>LEITE DESNATADO</b> Melão	Torta Integral de Legumes <b>LEITE DESNATADO</b> <b>COM CAFÉ (SEM</b> <b>ADIÇÃO DE AÇÚCAR)</b> Laranja	<b>BISCOITO SALGADO</b> <b>INTEGRAL</b> Batida de Maçã <b>FEITA</b> <b>SEM ADIÇÃO DE</b> <b>AÇÚCAR</b> Banana	<u>Feriado</u> <u>Corpus Christi</u>	<u>Ponto Facultativo</u>
<b>Almoço</b>	Isca Bovina Ensopada Arroz Integral Farofa de Aveia com Germe de Trigo Feijão Salada de Cenoura Cozida Salada de Pepino Verdura da Horta	Isca Bovina Acebolada Arroz Integral com Salsinha Batata Inglesa cozida com Açafrão Feijão Salada de Couve-Flor Salada de Alface com Agrião Verdura da Horta	Ovo Cozido Arroz Integral Macarrão ao Sugo Feijão Salada de Alface Salada de Abóbora Cozida Verdura da Horta		
<b>Lanche da tarde</b>	<b><u>SALADA DE FRUTAS</u></b> <b><u>(MELÃO, MAÇÃ E</u></b> <b><u>LARANJA) SALPICADA</u></b> <b><u>COM AVEIA</u></b>	Duo de Frutas (Banana e maçã) com <b>CREME</b> <b>BRANCO FEITO SEM</b> <b>ADIÇÃO DE AÇÚCAR E</b> <b>COM LEITE</b> <b>DESNATADO</b>	Pão Massinha com Patê de Sardinha Suco de Uva <b>FEITO SEM</b> <b>ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> Laranja		
<b>Jantar</b>	Escondidinho Salada de Repolho Verde com Repolho Roxo Verdura da Horta	Minestra Couve Refogada Verdura da Horta	Isca Bovina com Abobrinha Polenta Cremosa Lentilha Brócolis e Cenoura Cozida Verdura da Horta		

\* Não deve ser adicionado açúcar, mel e/ou melado às preparações servidas.

\* Deve ser estimulado o consumo de frutas e verduras. Dar preferência a oferta de frutas ao suco de frutas.

\* Evitar a oferta de alimentos gordurosos, tais como leite integral, preparações que utilizam excesso de óleo na composição tais como legumes refogados, carnes ao molho branco etc.