

Barrios de San José Alvar García

Lina Márquez Toledo Facio Vizcarra

Camilo Gómez Cantíns da Cunha

James J. Kavanagh
CRN # 6338
CRN # 15469

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1781

Mat Funcional nº 11146
Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

James Watson Coates Shadlock
C 3 N 8 6303 C 1948 15469

LINHA / LINHA 13 MESES - LARANJAL NUVENTUDI / LINHA

Risotolandia

SEM OVOS									
	SEGUNDA 18/11/2024	TERÇA 19/11/2024	QUARTA 20/11/2024	QUINTA 21/11/2024	SEXTA 22/11/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁNDIE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo sem ovo	Leite com mamão + tapioca de coco sem ovo	Suco Maçã integral+ salada de frutas (banana, maçã e mamão)	Leite com mamão + panqueca de banana com aveia sem ovo	KCAL 659 KCAL 517 KCAL	CHO 89 9 CHO 83 9			
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), creme de milho + rúcula + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, salada acelga + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado + espinafre + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	PYN 33 9 PYN 28 9	LIP 17 9 LIP 14 9	CALCIO 317 Mg 160 Mg			
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e morango) com aveia sem ovo	Suco de uva integral + panqueca colorida sem ovo (beterraba)	Suco de uva integral + panqueca de frango sem ovo	KCAL 659 KCAL 517 KCAL	CHO 89 9 CHO 83 9	CALCIO 317 Mg 160 Mg			
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne icas, ervilhaca + espinafre + salada de pepino c/ tomate	Purê de batatas + frango ao molho + couve refogada + salada de cenoura + laranja	Canjica (arroz, frango, abobrinha, batata e cenoura) + couve + mamão	POL 250 KCAL 517 KCAL	FERRO 4 Mg 167 Mg	VITAMINA A 220 Mg 167 Mg			
SEGUNDA 25/11/2024		TERÇA 26/11/2024		QUARTA 27/11/2024		QUINTA 28/11/2024		SEXTA 29/11/2024	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana e abacate) com aveia sem ovo	Suco de Maracujá + panqueca de frango sem ovo	Logute natural com morango e banana batido	Leite com banana + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca sem ovo + bolo sem açúcar sem ovo	KCAL 643 KCAL 519 KCAL	CHO 95 9 CHO 92 9	CALCIO 224 Mg 126 Mg	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu) + rúcula + salada de cenoura + manga	Arroz, Feijão colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + laranja	PYN 32 9 PYN 29 9	LIP 14 9 LIP 12 9	CALCIO 317 Mg 160 Mg		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral + panqueca de queijo sem ovo	Iogurte natural com morango e banana batido	Leite com mamão + panqueca de banana com aveia sem ovo	Vitamina de frutas (banana e abacate) com aveia sem ovo	Macarrão sem ovo com molho de carne moída + escorola + salada de brócolis + banana	PYN 32 9 PYN 29 9	LIP 14 9 LIP 12 9	CALCIO 224 Mg 126 Mg	
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de acelga com tomate + manga	Macarrão sem ovo com carne moída + legumes refogados (brócolis e couve flor)	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + banana	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca sem ovo + bolo sem açúcar sem ovo	FERRO 3 Mg 167 Mg	VITAMINA A 216 Mg 167 Mg			
Observações:					ALUNO				
CMEI					ALUNO				
Patricia dos Santos Alves Garcia					Ligia Maria Trindade Faria Vicente				
Mat Funcional nº 893 CRN 8º REGIÃO					Camile Cunentino de Carvalho				
Nº1781					Mat Funcional nº 794 CRN 8º REGIÃO				
Nº2321					Mat Funcional nº 794 CRN 8º REGIÃO				
Nº1102					VITAMINA C 26 Mg 167 Mg				
VITAMINA C 39 Mg 167 Mg					VITAMINA C 26 Mg 167 Mg				
Ana Paula Augustinho					Nutricionista Contadora Operacional				

CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

SEMI LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL
						KCAL	KCAL
Desjejum 7:30H/8:00H				Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca + banana	11/11/2024	143	143
Almoço 10:30H/11:00H				Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + agrião + salada de alface + melancia	PTN	7	9
Lanche 14:00H/14:30H				Leite sem lactose com morango + tapioca de coco com leite sem lactose	LIP	3	9
Jantar 16:00H/16:30H				Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brocolis e couve flor)	FERRO	1	1
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA	
Desjejum 7:30H/8:00H	4/11/2024	5/11/2024	6/11/2024	7/11/2024	8/11/2024	9/11/2024	10/11/2024
Leite sem lactose com maçã + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural, ovos mexidos + banana	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar sem lactose + melão	Suco Maçã integral+ salada de frutas (banana, morango e uva)	Suco de uva integral + panqueca colada sem lactose (beterraba)	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de arroz colorido, Feijão carioca, Sobrecoxas ao espinafre, salada de repolho + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxas ao molho, salada de alface + manga	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de arroz colorido, Feijão carioca, Sobrecoxas ao molho com cenoura, salada de brócolis + pêssego
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsão) ao jardim de legumes (batata salsinha, cenoura e vagem) + brócolis + melão	Arroz coloido, Feijão preto, Quibe assado + Arroz coloido, Feijão preto, Quibe assado + Arroz, Feijão carioca, Frango (salsão) ao jardim de legumes (batata salsinha, cenoura e vagem) + brócolis + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de arroz colorido, Feijão carioca, Sobrecoxas ao molho, salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de arroz colorido, Feijão carioca, Sobrecoxas ao molho com cenoura, salada de brócolis + pêssego	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de arroz colorido, Feijão carioca, Sobrecoxas ao molho com cenoura, salada de brócolis + pêssego	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de arroz colorido, Feijão carioca, Sobrecoxas ao molho com cenoura, salada de brócolis + pêssego	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de arroz colorido, Feijão carioca, Sobrecoxas ao molho com cenoura, salada de brócolis + pêssego
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca + maçã	Mingau de aveia sem lactose com banana com leite sem lactose	Suco Maçã integral+ salada de frutas (banana, morango e uva)	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + banana	Macarrão com frango + brócolis e cenoura refogados + pêssego	Macarrão com frango + brócolis e cenoura refogados + pêssego	Macarrão com frango + brócolis e cenoura refogados + pêssego
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão (batata, batata salsinha, cenoura, carne) + couve + laranja	Quirereira + Frango ao molho + abóbora refogada + agrião	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilhaca) + rúcula + salada de tomate + banana	Leite sem lactose com morango + pão de queijo vegano	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + manga	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + manga	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + manga
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA	
Desjejum 7:30H/8:00H	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024	16/11/2024	17/11/2024
Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e morango) com aveia sem lactose	Suco de Maracujá + torta de frango com legumes sem lactose	Iogurte natural sem lactose com morango e banana batido	Crema de banana, maçã e leite sem lactose	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, escarola + salada de couve-flor + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, Pão do molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, Pão do molho, Pão do molho de peixe, salada de alface
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + risoto de cenoura com salada de couve-flor + melancia	Iogurte natural sem lactose com morango e banana batido	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas sem leite, Salada de brócolis + maçã	LIP	24	24
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de Maracujá + iogurte de frango com legumes sem lactose	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho sem lactose + maçã	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar sem lactose + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, Pão do molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	LIP	11	9
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de repolho c/ cenoura + laranja	Purê de batatas sem leite + Carne moída ao milho + escarola + salada de vagem c/ cenoura + laranja	Iogurte natural sem lactose com morango e banana batido	Polenta com almôndegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melão	FERRO	3	2
CMEL		ALUNO		Observações: Leite, biscoito sem lactose, farinha, cereais (aveia sem lactose) sem tracos de lactose			
<i>Patrícia dos Santos Alves Garcia</i>		<i>Lígia Matilde Toledo Faria Vicente</i>		<i>Camile Consentino de Carvalho</i>			
<i>Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781</i>		<i>Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO</i>		<i>Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102</i>			
<i>Nº2221</i>							

CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

		SEM LACTOSE				MÉDIA SEMANAL				MÉDIA SEMANAL			
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SEXTA	VALOR NUTRICIONAL	VALOR NUTRICIONAL	VALOR NUTRICIONAL	VALOR NUTRICIONAL		
		18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024	23/11/2024	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal		
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de uva integral + panqueca de queijo sem lactose	Leite sem lactose com mamão + laticínio de coco com leite sem lactose	Suco Macê integral+ salada de frutas (banana, macê e mamão)	Leite sem lactose com mamão + panqueca de banana com aveia sem lactose	Suco Macê integral+ salada de frutas (banana, macê e mamão)	Leite sem lactose com mamão + panqueca de banana com aveia sem lactose	KCAL	659	Kcal	KCAL		
Almoço 10:30H/11:30H		Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxas) + cenoura e milho refogados + rúcula + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quiabeta + couve + salada de beterraba	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada espiral + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + espinafre + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada espiral + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + espinafre + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	CHO	89	g	CHO	83	g
Lanche 14:00H/14:30H		Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e morango) com aveia sem lactose	Suco de uva integral + panqueca colorida (banana e morango)	Lanche sem lactose com mamão + pão de queijo vegano	Suco de Maracujá + torta de frango com legumes sem lactose	Lanche sem lactose com mamão + pão de queijo vegano	Suco de Maracujá + torta de frango com legumes sem lactose	PTN	33	g	PTN	28	g
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne (scas, ervilhas) + espinafre + salada de pepino c/ tomate	Purê de batatas sem leite + frango ao molho + couve refogada + salada de cenoura + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, batata e cenoura) + couve + mamão	Pontuta com almôndegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, batata e cenoura) + couve + mamão	Pontuta com almôndegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melancia	LIP	17	g	LIP	14	g
	SEGUNDA	25/11/2024	TERÇA	26/11/2024	QUARTA	27/11/2024	QUINTA	28/11/2024	SEXTA	29/11/2024	MÉDIA SEMANAL	MÉDIA SEMANAL	
Desjejum 7:30H/8:00H		Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e abacate) com aveia sem lactose	Suco de Maracujá + torta de frango com legumes sem lactose	lourante natural sem lactose com morango e banana batido	lourante natural sem lactose com banana + pão de queijo vegano	lourante natural sem lactose com morango e banana batido	lourante natural sem lactose com banana + pão de queijo vegano	SUO DE ABACAXI NATURAL + OVOS MEXIDOS + BOLÔ DE BANANA SEM AÇÚCAR SEM LACTOSE	KCAL	643	Kcal	KCAL	
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chicória) + rúcula + salada de cenoura + manga	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsão) grelhado, salada de acelga + laranja	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsão) grelhado, salada de acelga + laranja	CHO	95	g	CHO	92	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de uva integral + panqueca de queijo sem lactose	logurte natural sem lactose com morango e banana batido	Leite sem lactose com mamão + panqueca de banana com aveia sem lactose	Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e abacate) com aveia sem lactose	Leite sem lactose com mamão + panqueca de banana com aveia sem lactose	Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e abacate) com aveia sem lactose	PTN	32	g	PTN	29	g
Jantar 16:00H/16:30H		Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de acelga com refogados (brócolis e couve flor) + melancia	Macarrão com carne moída + legumes refogados (brócolis e couve flor) + melancia	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + banana	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne (scas, ervilhas) + espinafre + salada de couve flor)	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + banana	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne (scas, ervilhas) + espinafre + salada de couve flor)	LIP	14	g	LIP	12	g
	QUINTA	28/11/2024	SEXTA	29/11/2024	SEGUNDA	25/11/2024	TERÇA	26/11/2024	QUINTA	28/11/2024	MÉDIA SEMANAL	MÉDIA SEMANAL	
											VALOR NUTRICIONAL	VALOR NUTRICIONAL	
											KCAL	Kcal	
											A.C.	A.C.	
											VITAMIN	VITAMIN	
											A.A.	A.A.	
											VITAMIN	VITAMIN	
											A.C.	A.C.	
											MÉDIA SEMANAL	MÉDIA SEMANAL	
											VALOR NUTRICIONAL	VALOR NUTRICIONAL	
											Kcal	Kcal	
Observações: Leite, biscoito sem lactoses, farinhas, cereais (aveia sem lactose) sem trigos de lactose													
ALUNO													
CHEF													
Coordenador de Crianças													
Mat. Funcional nº 7991 CRN-8 REGISTRO Nº7781													
Mat. Funcional nº 7991 CRN-8 REGISTRO Nº7781													
Mat. Funcional nº 7991 CRN-8 REGISTRO Nº7781													

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL 143	KCAL 104
Almoço 10:30H/11:00H						KCAL 22	KCAL 17
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 7	PTN 5
Jantar 16:00H/16:30H						IP 3	IP 2
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA	
Desjejum 7:30H/8:00H	4/11/2024	5/11/2024	6/11/2024	7/11/2024	8/11/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA	
Leite vegetal com maçã + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos + banana	Chá erva doce/cidreira + bolo sem açúcar sem leite + melão	Suco Maçã integral salada de frutas (banana, morango e uva)	Suco de uva integral + panqueca colorida sem leite (beiraria)	KCAL 592	KCAL 502	
Arroz, Feijão carioica Frango ao molho, jardim de legumes (batata salteada, cenoura e Vagem) + brócolis + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quiabo assado + espinafre, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioica, Frango (salsassi) ao molho, salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto, Barreiro, farofa de batata da terra + couve + salada de tomate e cebola + laranja	PTN 36	PTN 31		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca sem leite com queijo vegetal + macê	Mingau de aveia sem leite com banana com leite vegetal	Suco Maçã integral+ salada de frutas (banana, morango e uva)	Arroz integral, Feijão carioica, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + pêssego	IP 17	IP 13	
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão (batata, batata salteada, cenoura, carne) + couve + laranja	Quinela + Frango ao molho + abóbora refogada + agrião	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de tomate + banana	Leite vegetal com morango + pão de queijo vegano	CALÇO 20	Mg 188	
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA	
Desjejum 7:30H/8:00H	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA	
Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e morango) com aveia sem leite	Suco de Maracujá + torta de frango com legumes sem leite	Iogurte natural vegano com morango e banana	Creme de banana, maçã e leite vegetal	KCAL 456	KCAL 426		
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + escarola + salada de couve-flor + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata sem leite, salada de brócolis + maçã	CHO 77	CHO 67		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de Maracujá + torta de frango com legumes sem leite	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho sem leite + macê	Arroz colorido, Feijão carioica, Peixe ao molho, Pirão do momo de peixe, salada de alface	PTN 24	PTN 21		
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de repolho c/ tomate + maçã	Purê de batatas sem leite + Carne moída ao molho + escarola + salada de vagem c/ cenoura + laranja	Iogurte natural vegano com morango e banana	FERIADO			
Observações: Chá era doce/cidreira, biscoito polvilho sem leite, suco de frutas (exceto suco de uva), frutas sem casca (exceto manga e laranja), sopa caldos, canjicas, arroz caldo de feijão, petão do frango grelhado, legumes cozidos, etc.		Potente com almôndegas ao molho + brócolis + salada de beterraba +	Potente com almôndegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melão	FERIADO			
Observações: Sómente adicionar leite vegetal quando descrito no cardapio. Observações: Sómente adicionar leite vegetal quando descrito no cardapio. Observações: Sómente adicionar leite vegetal quando descrito no cardapio.				CALÇO 208	Mg 195		
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO	
CMEL						CALÇO 208	Mg 195
CMEL						FERIADO</td	

CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL								
					11/11/2024	11/12/2024	11/12/2024	11/12/2024	11/12/2024	TABDE			
Desjejum 7:30H/8:30H					Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca + banana	KCAL	143	KCAL	108	Kcal			
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + agrião + salada de alface melancia	CHO	22	CHO	17	9			
Lanche 14:30H/14:30H					Lata de leite com morango + tapioca de coco	PTN	7	PTN	6	9			
Jantar 16:00H/16:30H					Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (broócolis e couve flor)	LIP	3	LIP	2	9			
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
4/11/2024		5/11/2024		6/11/2024		7/11/2024		8/11/2024		9/11/2024			
Desjejum 7:30H/8:30H					Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos + banana	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + melão	Suco Maçã integral+ salada de frutas (banana, morango e uva)	Suco de uva integral + panqueca colorida (beterraba)	KCAL	682	Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes batata salsinha, cenoura e batata (cenoura, vagem) + broócolis + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quiabe assado + espinafre, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + couve + salada de tomate e cebola + cenoura e laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de broócolis + pêssego	CHO	89	CHO	103	9
Lanche 14:30H/14:30H					Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca + maçã	Migau de aveia com banana	Suco Maçã integral+ salada de frutas (banana, morango e uva)	Leite com morango + pão de queijo com polvilho	PTN	36	PTN	31	9
Jantar 16:00H/16:30H					Sopa de feijão (batata, batata salsinha, cenoura, carne) + couve + laranja	Quiabá + Frango ao molho + abóbora refogada	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilhas) + rúcula + salada de tomate + banana	Poletinha, Carne moída ao molho + salada de macarrão com frango + broócolis e cenoura refogados + pêssego	LIP	17	LIP	13	9
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
11/11/2024		12/11/2024		13/11/2024		14/11/2024		15/11/2024		16/11/2024			
Desjejum 7:30H/8:30H					Vitamina de frutas (banana e morango) com aveia	Suco de Maracujá + iogurte de frango com legumes	Iogurte natural com morango e banana batido	Creme de banana, maçã e leite	KCAL	495	Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijoadinha com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + escarola + salada de couve-flor + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de broócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Piri-piri do molho de peixe, salada de alface	CHO	77	CHO	67	9
Lanche 14:30H/14:30H					Suco de Maracujá + iogurte de frango com legumes	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + maçã	Iogurte natural com morango e banana batido	FERRADO	PTN	24	PTN	21	9
Jantar 16:00H/16:30H					Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de repolho c/ tomate + maçã	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + melão	Iogurte natural com morango e banana batido	FERRADO	LIP	11	LIP	9	9
Observações:		ALUNO		ALUNO		ALUNO		ALUNO		ALUNO			
CHIEI													
<i>Patrícia dos Santos Alves Garcia</i>	<i>Lígia Maria Toledo Faria Vicente</i>	<i>Camille Consentino de Carvalho</i>	<i>Amanda Augustinho</i>	<i>Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO</i>	<i>Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO</i>	<i>Mat Funcional nº 1146 CRN 8º REGIÃO</i>	<i>Mat Funcional nº 1102 CRN 8º REGIÃO</i>	<i>Mat Funcional nº 1102 CRN 8º REGIÃO</i>	<i>Mat Funcional nº 1102 CRN 8º REGIÃO</i>	<i>Mat Funcional nº 1102 CRN 8º REGIÃO</i>	<i>Mat Funcional nº 1102 CRN 8º REGIÃO</i>		
<i>Nº1/81</i>	<i>Nº2321</i>	<i>Nº1102</i>	<i>Nº1102</i>	<i>Nº1102</i>	<i>Nº1102</i>	<i>Nº1102</i>	<i>Nº1102</i>	<i>Nº1102</i>	<i>Nº1102</i>	<i>Nº1102</i>	<i>Nº1102</i>		

OC

Amberlyne Cunha Oliveira Sazanha

Clara B. Sazanha

Nutricionista Operacional

Isabeline Cunha Oliveira Sazanha

Clara B. Sazanha

Nutricionista Operacional

Camila Conselmo de Oliveira Sazanha

Clara B. Sazanha

Nutricionista Operacional

Isabeline Cunha Oliveira Sazanha

Clara B. Sazanha

Nutricionista Operacional

CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

Risotolandia

CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

	SIEGUNDA 18/11/2024	TERÇA 19/11/2024	QUARTA 20/11/2024	QUINTA 21/11/2024	SEXTA 22/11/2024	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA
Desjejum 7:30H/8:00H						
	Suco de uva integral + panqueca de queijo	Leite com mamão + tapioca de coco				
Almoço 10:30H/11:00H	Aroç integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + rúcula + maçã	Aroç, Feijão preto, Carne ao molho quiera + couve + salada de beterraba				
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e morango) com aveia	Suco de uva integral + panqueca colorida (pettereba)				
Jantar 16:00H/16:30H	Aroç carreleiro (cenoura, batata, carne íscas, ervilha) + espinafre + salada de pepino c/ tomate	Purê de batatas + frango ao molho + couve refogada + salada de cenoura + laranja				
	SIEGUNDA 25/11/2024	TERÇA 26/11/2024	QUARTA 27/11/2024	QUINTA 28/11/2024	SEXTA 29/11/2024	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana e abacate) com aveia	Suco de Maracujá + torta de frango com legumes	logurte natural com morango e banana batido	logurte natural com morango e banana batido	Suco de Maracujá + torta de frango com legumes (abobora e chuchu) + rúcula + salada de cenoura + manga	
Almoço 10:30H/11:00H	Aroç, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Aroç, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu) + rúcula + salada de cenoura + manga	Aroç colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Aroç, Feijão carioca, Frango (salsassi) grelhado, salada de acelga + laranja	Aroç, Feijão carioca, Frango (salsassi) grelhado, salada de acelga + laranja	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral + panqueca de queijo	logurte natural com morango e banana batido	Leite com mamão + panqueca de banana com aveia	Vitamina de frutas (banana e abacate) com aveia	Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de brocolis + banana	
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de frango (cenoura, batata , milho, frango) + rúcula + salada de acelga com tomate + manga	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + banana	Aroç carreleiro (cenoura, batata, carne íscas, ervilha) + espinafre + salada de vegetal com tomate	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + bolo de banana sem açúcar	Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de brocolis + banana	
	CMEI		Observações:		ALUNO	