

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA																																																																	
6/2/2024		6/2/2024		7/2/2024		8/2/2024		8/2/2024																																																																	
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco de uva integral + panqueca colorida (beterraba) sem leite + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada de repolho + melancia	Polenta + Frango ao molho + salada de azeite + maçã	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve-flor) + banana	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ</th> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA</th> </tr> <tr> <td>KCAL</td> <td>802</td> <td>KCAL</td> <td>432</td> </tr> <tr> <td>CHO</td> <td>137</td> <td>CHO</td> <td>67</td> </tr> <tr> <td>PTN</td> <td>32</td> <td>PTN</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>LIP</td> <td>17</td> <td>LIP</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>CALCIO</td> <td>63</td> <td>CALCIO</td> <td>124</td> </tr> <tr> <td>FERRIO</td> <td>5</td> <td>FERRIO</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA A</td> <td>152</td> <td>VITAMINA A</td> <td>535</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA C</td> <td>41</td> <td>VITAMINA C</td> <td>128</td> </tr> </table>	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA		KCAL	802	KCAL	432	CHO	137	CHO	67	PTN	32	PTN	23	LIP	17	LIP	10	CALCIO	63	CALCIO	124	FERRIO	5	FERRIO	3	VITAMINA A	152	VITAMINA A	535	VITAMINA C	41	VITAMINA C	128																												
									MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA																																																														
KCAL	802	KCAL	432																																																																						
CHO	137	CHO	67																																																																						
PTN	32	PTN	23																																																																						
LIP	17	LIP	10																																																																						
CALCIO	63	CALCIO	124																																																																						
FERRIO	5	FERRIO	3																																																																						
VITAMINA A	152	VITAMINA A	535																																																																						
VITAMINA C	41	VITAMINA C	128																																																																						
<table border="1"> <tr> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ</th> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA</th> </tr> <tr> <td>KCAL</td> <td>802</td> <td>KCAL</td> <td>432</td> </tr> <tr> <td>CHO</td> <td>137</td> <td>CHO</td> <td>67</td> </tr> <tr> <td>PTN</td> <td>32</td> <td>PTN</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>LIP</td> <td>17</td> <td>LIP</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>CALCIO</td> <td>63</td> <td>CALCIO</td> <td>124</td> </tr> <tr> <td>FERRIO</td> <td>5</td> <td>FERRIO</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA A</td> <td>152</td> <td>VITAMINA A</td> <td>535</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA C</td> <td>41</td> <td>VITAMINA C</td> <td>128</td> </tr> </table>	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA		KCAL	802	KCAL	432	CHO	137	CHO	67	PTN	32	PTN	23	LIP	17	LIP	10	CALCIO	63	CALCIO	124	FERRIO	5	FERRIO	3	VITAMINA A	152	VITAMINA A	535	VITAMINA C	41	VITAMINA C	128	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ</th> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA</th> </tr> <tr> <td>KCAL</td> <td>802</td> <td>KCAL</td> <td>432</td> </tr> <tr> <td>CHO</td> <td>137</td> <td>CHO</td> <td>67</td> </tr> <tr> <td>PTN</td> <td>32</td> <td>PTN</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>LIP</td> <td>17</td> <td>LIP</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>CALCIO</td> <td>63</td> <td>CALCIO</td> <td>124</td> </tr> <tr> <td>FERRIO</td> <td>5</td> <td>FERRIO</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA A</td> <td>152</td> <td>VITAMINA A</td> <td>535</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA C</td> <td>41</td> <td>VITAMINA C</td> <td>128</td> </tr> </table>	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA		KCAL	802	KCAL	432	CHO	137	CHO	67	PTN	32	PTN	23	LIP	17	LIP	10	CALCIO	63	CALCIO	124	FERRIO	5	FERRIO	3	VITAMINA A	152	VITAMINA A	535	VITAMINA C	41	VITAMINA C	128
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA																																																																							
KCAL	802	KCAL	432																																																																						
CHO	137	CHO	67																																																																						
PTN	32	PTN	23																																																																						
LIP	17	LIP	10																																																																						
CALCIO	63	CALCIO	124																																																																						
FERRIO	5	FERRIO	3																																																																						
VITAMINA A	152	VITAMINA A	535																																																																						
VITAMINA C	41	VITAMINA C	128																																																																						
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA																																																																							
KCAL	802	KCAL	432																																																																						
CHO	137	CHO	67																																																																						
PTN	32	PTN	23																																																																						
LIP	17	LIP	10																																																																						
CALCIO	63	CALCIO	124																																																																						
FERRIO	5	FERRIO	3																																																																						
VITAMINA A	152	VITAMINA A	535																																																																						
VITAMINA C	41	VITAMINA C	128																																																																						
Almoco 10:30H/11:00H					Lanche vegano com morango e banana batido	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + rúcula + banana	Polenta + Carne moída ao molho + salada de azeite + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + rúcula + banana	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ</th> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA</th> </tr> <tr> <td>KCAL</td> <td>802</td> <td>KCAL</td> <td>432</td> </tr> <tr> <td>CHO</td> <td>137</td> <td>CHO</td> <td>67</td> </tr> <tr> <td>PTN</td> <td>32</td> <td>PTN</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>LIP</td> <td>17</td> <td>LIP</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>CALCIO</td> <td>63</td> <td>CALCIO</td> <td>124</td> </tr> <tr> <td>FERRIO</td> <td>5</td> <td>FERRIO</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA A</td> <td>152</td> <td>VITAMINA A</td> <td>535</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA C</td> <td>41</td> <td>VITAMINA C</td> <td>128</td> </tr> </table>	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA		KCAL	802	KCAL	432	CHO	137	CHO	67	PTN	32	PTN	23	LIP	17	LIP	10	CALCIO	63	CALCIO	124	FERRIO	5	FERRIO	3	VITAMINA A	152	VITAMINA A	535	VITAMINA C	41	VITAMINA C	128																												
									MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA																																																														
KCAL	802	KCAL	432																																																																						
CHO	137	CHO	67																																																																						
PTN	32	PTN	23																																																																						
LIP	17	LIP	10																																																																						
CALCIO	63	CALCIO	124																																																																						
FERRIO	5	FERRIO	3																																																																						
VITAMINA A	152	VITAMINA A	535																																																																						
VITAMINA C	41	VITAMINA C	128																																																																						
<table border="1"> <tr> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ</th> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA</th> </tr> <tr> <td>KCAL</td> <td>802</td> <td>KCAL</td> <td>432</td> </tr> <tr> <td>CHO</td> <td>137</td> <td>CHO</td> <td>67</td> </tr> <tr> <td>PTN</td> <td>32</td> <td>PTN</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>LIP</td> <td>17</td> <td>LIP</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>CALCIO</td> <td>63</td> <td>CALCIO</td> <td>124</td> </tr> <tr> <td>FERRIO</td> <td>5</td> <td>FERRIO</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA A</td> <td>152</td> <td>VITAMINA A</td> <td>535</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA C</td> <td>41</td> <td>VITAMINA C</td> <td>128</td> </tr> </table>	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA		KCAL	802	KCAL	432	CHO	137	CHO	67	PTN	32	PTN	23	LIP	17	LIP	10	CALCIO	63	CALCIO	124	FERRIO	5	FERRIO	3	VITAMINA A	152	VITAMINA A	535	VITAMINA C	41	VITAMINA C	128	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ</th> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA</th> </tr> <tr> <td>KCAL</td> <td>802</td> <td>KCAL</td> <td>432</td> </tr> <tr> <td>CHO</td> <td>137</td> <td>CHO</td> <td>67</td> </tr> <tr> <td>PTN</td> <td>32</td> <td>PTN</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>LIP</td> <td>17</td> <td>LIP</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>CALCIO</td> <td>63</td> <td>CALCIO</td> <td>124</td> </tr> <tr> <td>FERRIO</td> <td>5</td> <td>FERRIO</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA A</td> <td>152</td> <td>VITAMINA A</td> <td>535</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA C</td> <td>41</td> <td>VITAMINA C</td> <td>128</td> </tr> </table>	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA		KCAL	802	KCAL	432	CHO	137	CHO	67	PTN	32	PTN	23	LIP	17	LIP	10	CALCIO	63	CALCIO	124	FERRIO	5	FERRIO	3	VITAMINA A	152	VITAMINA A	535	VITAMINA C	41	VITAMINA C	128
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA																																																																							
KCAL	802	KCAL	432																																																																						
CHO	137	CHO	67																																																																						
PTN	32	PTN	23																																																																						
LIP	17	LIP	10																																																																						
CALCIO	63	CALCIO	124																																																																						
FERRIO	5	FERRIO	3																																																																						
VITAMINA A	152	VITAMINA A	535																																																																						
VITAMINA C	41	VITAMINA C	128																																																																						
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA																																																																							
KCAL	802	KCAL	432																																																																						
CHO	137	CHO	67																																																																						
PTN	32	PTN	23																																																																						
LIP	17	LIP	10																																																																						
CALCIO	63	CALCIO	124																																																																						
FERRIO	5	FERRIO	3																																																																						
VITAMINA A	152	VITAMINA A	535																																																																						
VITAMINA C	41	VITAMINA C	128																																																																						
Lanche 14:00H/14:30H					Lanche vegano com morango e banana batido	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + rúcula + banana	Polenta + Carne moída ao molho + salada de azeite + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + rúcula + banana	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ</th> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA</th> </tr> <tr> <td>KCAL</td> <td>802</td> <td>KCAL</td> <td>432</td> </tr> <tr> <td>CHO</td> <td>137</td> <td>CHO</td> <td>67</td> </tr> <tr> <td>PTN</td> <td>32</td> <td>PTN</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>LIP</td> <td>17</td> <td>LIP</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>CALCIO</td> <td>63</td> <td>CALCIO</td> <td>124</td> </tr> <tr> <td>FERRIO</td> <td>5</td> <td>FERRIO</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA A</td> <td>152</td> <td>VITAMINA A</td> <td>535</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA C</td> <td>41</td> <td>VITAMINA C</td> <td>128</td> </tr> </table>	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA		KCAL	802	KCAL	432	CHO	137	CHO	67	PTN	32	PTN	23	LIP	17	LIP	10	CALCIO	63	CALCIO	124	FERRIO	5	FERRIO	3	VITAMINA A	152	VITAMINA A	535	VITAMINA C	41	VITAMINA C	128																												
									MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA																																																														
KCAL	802	KCAL	432																																																																						
CHO	137	CHO	67																																																																						
PTN	32	PTN	23																																																																						
LIP	17	LIP	10																																																																						
CALCIO	63	CALCIO	124																																																																						
FERRIO	5	FERRIO	3																																																																						
VITAMINA A	152	VITAMINA A	535																																																																						
VITAMINA C	41	VITAMINA C	128																																																																						
<table border="1"> <tr> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ</th> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA</th> </tr> <tr> <td>KCAL</td> <td>802</td> <td>KCAL</td> <td>432</td> </tr> <tr> <td>CHO</td> <td>137</td> <td>CHO</td> <td>67</td> </tr> <tr> <td>PTN</td> <td>32</td> <td>PTN</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>LIP</td> <td>17</td> <td>LIP</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>CALCIO</td> <td>63</td> <td>CALCIO</td> <td>124</td> </tr> <tr> <td>FERRIO</td> <td>5</td> <td>FERRIO</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA A</td> <td>152</td> <td>VITAMINA A</td> <td>535</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA C</td> <td>41</td> <td>VITAMINA C</td> <td>128</td> </tr> </table>	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA		KCAL	802	KCAL	432	CHO	137	CHO	67	PTN	32	PTN	23	LIP	17	LIP	10	CALCIO	63	CALCIO	124	FERRIO	5	FERRIO	3	VITAMINA A	152	VITAMINA A	535	VITAMINA C	41	VITAMINA C	128	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ</th> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA</th> </tr> <tr> <td>KCAL</td> <td>802</td> <td>KCAL</td> <td>432</td> </tr> <tr> <td>CHO</td> <td>137</td> <td>CHO</td> <td>67</td> </tr> <tr> <td>PTN</td> <td>32</td> <td>PTN</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>LIP</td> <td>17</td> <td>LIP</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>CALCIO</td> <td>63</td> <td>CALCIO</td> <td>124</td> </tr> <tr> <td>FERRIO</td> <td>5</td> <td>FERRIO</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA A</td> <td>152</td> <td>VITAMINA A</td> <td>535</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA C</td> <td>41</td> <td>VITAMINA C</td> <td>128</td> </tr> </table>	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA		KCAL	802	KCAL	432	CHO	137	CHO	67	PTN	32	PTN	23	LIP	17	LIP	10	CALCIO	63	CALCIO	124	FERRIO	5	FERRIO	3	VITAMINA A	152	VITAMINA A	535	VITAMINA C	41	VITAMINA C	128
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA																																																																							
KCAL	802	KCAL	432																																																																						
CHO	137	CHO	67																																																																						
PTN	32	PTN	23																																																																						
LIP	17	LIP	10																																																																						
CALCIO	63	CALCIO	124																																																																						
FERRIO	5	FERRIO	3																																																																						
VITAMINA A	152	VITAMINA A	535																																																																						
VITAMINA C	41	VITAMINA C	128																																																																						
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA																																																																							
KCAL	802	KCAL	432																																																																						
CHO	137	CHO	67																																																																						
PTN	32	PTN	23																																																																						
LIP	17	LIP	10																																																																						
CALCIO	63	CALCIO	124																																																																						
FERRIO	5	FERRIO	3																																																																						
VITAMINA A	152	VITAMINA A	535																																																																						
VITAMINA C	41	VITAMINA C	128																																																																						
Jantar 16:00H/16:30H					Polenta + Carne moída ao molho + salada de azeite + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + rúcula + banana	Macarrão com Frango + Legumes refogados (brócolis e couve-flor)	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ</th> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA</th> </tr> <tr> <td>KCAL</td> <td>802</td> <td>KCAL</td> <td>432</td> </tr> <tr> <td>CHO</td> <td>137</td> <td>CHO</td> <td>67</td> </tr> <tr> <td>PTN</td> <td>32</td> <td>PTN</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>LIP</td> <td>17</td> <td>LIP</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>CALCIO</td> <td>63</td> <td>CALCIO</td> <td>124</td> </tr> <tr> <td>FERRIO</td> <td>5</td> <td>FERRIO</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA A</td> <td>152</td> <td>VITAMINA A</td> <td>535</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA C</td> <td>41</td> <td>VITAMINA C</td> <td>128</td> </tr> </table>	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA		KCAL	802	KCAL	432	CHO	137	CHO	67	PTN	32	PTN	23	LIP	17	LIP	10	CALCIO	63	CALCIO	124	FERRIO	5	FERRIO	3	VITAMINA A	152	VITAMINA A	535	VITAMINA C	41	VITAMINA C	128																													
								MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA																																																															
KCAL	802	KCAL	432																																																																						
CHO	137	CHO	67																																																																						
PTN	32	PTN	23																																																																						
LIP	17	LIP	10																																																																						
CALCIO	63	CALCIO	124																																																																						
FERRIO	5	FERRIO	3																																																																						
VITAMINA A	152	VITAMINA A	535																																																																						
VITAMINA C	41	VITAMINA C	128																																																																						
<table border="1"> <tr> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ</th> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA</th> </tr> <tr> <td>KCAL</td> <td>802</td> <td>KCAL</td> <td>432</td> </tr> <tr> <td>CHO</td> <td>137</td> <td>CHO</td> <td>67</td> </tr> <tr> <td>PTN</td> <td>32</td> <td>PTN</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>LIP</td> <td>17</td> <td>LIP</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>CALCIO</td> <td>63</td> <td>CALCIO</td> <td>124</td> </tr> <tr> <td>FERRIO</td> <td>5</td> <td>FERRIO</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA A</td> <td>152</td> <td>VITAMINA A</td> <td>535</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA C</td> <td>41</td> <td>VITAMINA C</td> <td>128</td> </tr> </table>	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA		KCAL	802	KCAL	432	CHO	137	CHO	67	PTN	32	PTN	23	LIP	17	LIP	10	CALCIO	63	CALCIO	124	FERRIO	5	FERRIO	3	VITAMINA A	152	VITAMINA A	535	VITAMINA C	41	VITAMINA C	128	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ</th> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA</th> </tr> <tr> <td>KCAL</td> <td>802</td> <td>KCAL</td> <td>432</td> </tr> <tr> <td>CHO</td> <td>137</td> <td>CHO</td> <td>67</td> </tr> <tr> <td>PTN</td> <td>32</td> <td>PTN</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>LIP</td> <td>17</td> <td>LIP</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>CALCIO</td> <td>63</td> <td>CALCIO</td> <td>124</td> </tr> <tr> <td>FERRIO</td> <td>5</td> <td>FERRIO</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA A</td> <td>152</td> <td>VITAMINA A</td> <td>535</td> </tr> <tr> <td>VITAMINA C</td> <td>41</td> <td>VITAMINA C</td> <td>128</td> </tr> </table>	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA		KCAL	802	KCAL	432	CHO	137	CHO	67	PTN	32	PTN	23	LIP	17	LIP	10	CALCIO	63	CALCIO	124	FERRIO	5	FERRIO	3	VITAMINA A	152	VITAMINA A	535	VITAMINA C	41	VITAMINA C	128
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA																																																																							
KCAL	802	KCAL	432																																																																						
CHO	137	CHO	67																																																																						
PTN	32	PTN	23																																																																						
LIP	17	LIP	10																																																																						
CALCIO	63	CALCIO	124																																																																						
FERRIO	5	FERRIO	3																																																																						
VITAMINA A	152	VITAMINA A	535																																																																						
VITAMINA C	41	VITAMINA C	128																																																																						
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANANA																																																																							
KCAL	802	KCAL	432																																																																						
CHO	137	CHO	67																																																																						
PTN	32	PTN	23																																																																						
LIP	17	LIP	10																																																																						
CALCIO	63	CALCIO	124																																																																						
FERRIO	5	FERRIO	3																																																																						
VITAMINA A	152	VITAMINA A	535																																																																						
VITAMINA C	41	VITAMINA C	128																																																																						
ALUNO																																																																									
Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Observações: Biscoletas, farinhas, cereais(aveia) sem traços de leite																																																																									

CMEI

ALUNO

Parcira dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1781

Ligja Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Labellas Cozinha Casei Sobella
CRN 5 6303
Cozinha Operacional

Amara Gales
CRN 5 1281
Mensalistas Sobella Operacional

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

APLV

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL/MARMI				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL/FADE				
	26/2/2024		27/2/2024		28/2/2024		29/2/2024				KCAL	g18	Kcal	KCAL	g18	Kcal	KCAL	g18	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca s/ leite + laranja		Suco de maracujá + torta de frango com legumes s/ leite + melão		Leite vegetal com maçã + pão de queijo vegano		Vitamina de frutas (abacate e banana) com aveia com leite vegetal				CHO	141	9	CHO	101	9			
Almoço 10:30H/11:30H	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + espinafre + salada de cenoura + maçã		Arroz, Feijão carioca, Batedo, farofa de banana da terra + couve + salada de tomate e cebola + laranja		Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia		Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho pirão do molho de peixe + salada de alface + goiabada				PTN	32	9	PTN	27	9			
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de lva integral + panqueca de cenoura sem leite		Vitamina de frutas (abacate e banana) com aveia com leite vegetal		Mingau de aveia s/ leite com banana com leite vegetal		Suco de maçã integral + salada de frutas (carambola, mamão, melão)				LIPI	25	9	LIPI	16	9			
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + Almondégas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melão		Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre		Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de alface + goiabada		Purê de batata s/ leite + Frango ao molho + couve refogada + salada de abobrinha + melancia				CALCIO	234	Mg	CALCIO	313	Mg			
Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Observações: Biscoitos, farinhas, cereais(aveia) sem traços de leite											ALUNO								

CMEI

Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321

Camille Consórcio de Carvalho
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

Eliana Cernea Cruz Budek
 CRN 8 6093
 Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
 CRN 8 11501
 Nutricionista, Coordenadora Operacional

oe

bc25



SEMI LACTOSE

SEGUNDA 26/2/2024		TERÇA 27/2/2024		QUARTA 28/2/2024		QUINTA 29/2/2024		SEXTA	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pizza de lapioca sem lactose + laranja	Suco de maracujá + torta de frango com legumes sem lactose + melão	Café com leite s/lactose + pão de queijo vegano	Vitamina de frutas (abacate e banana) com aveia sem lactose					
Almoco 10:30H/11:00H	Macarão parafuso, Frango ao molho desfiado + espinafre + salada de cenoura + maçã	Arroz, Feijão caraca, Barreado, farofa de banana da terra + couve + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão caraca, Peixe ao molho pão do moinho de peixe + salada de alface + goiaba					
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral + Panqueca de queijo semi lactose	Vitamina de frutas (abacate e banana) com aveia sem lactose	Mingau de aveia com banana semi lactose	Suco de maçã integral + salada de frutas (carambola, mamão, melão)					
Jantar 16:00H/16:30H	Poleita + Almondugas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melão	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne liscas, ervilha) + espinafre + salada de alface + goiaba	Purê de batata s/leite + Frango ao molho + couve relogada + salada de abobrinha + melancia					

Observações: Leite, Biscoitos, Farinhas, cereais(aveia) sem traços de lactose

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia Ligia Marcia Toledo Faria Vicente Camille Consentino de Carvalho
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Edilaine Curcio Costa Bordinha
 CRN 8 EB03
 Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
 CRN 8 H201
 Nutricionista Sanitária Operacional

MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL DIARIA		MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL TADRE	
KCAL	921	KCAL	642
CHO	143	CHO	103
PTN	31	PTN	28
LP	25	LP	15
CALCIO	234	CALCIO	319
FERRO	2	FERRO	4
VITAMINA A	552	VITAMINA A	991
VITAMINA C	72	VITAMINA C	53

Dia	Horário	Descrição	Observações	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MAMA)	
				ENERGIA (KCAL)	PROTEÍNA (G)
SEGUNDA 6/2/2024	Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida (beterraba) + mamão		ENERGIA	445
				PROTEÍNA	9
				CHOLÉSTEROL	69
Almoco 10:30H/11:00H		Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada de repolho + melancia		ENERGIA	24
				PROTEÍNA	9
				CHOLÉSTEROL	10
Lanche 14:00H/14:30H		Iogurte natural com morango e banana batido		ENERGIA	124
				PROTEÍNA	3
				CHOLÉSTEROL	3
Jantar 16:00H/16:30H		Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + maçã		ENERGIA	535
				PROTEÍNA	55
				CHOLÉSTEROL	126
TERÇA 13/2/2024	Desjejum 7:30H/8:00H	Iogurte natural com morango e banana batido		ENERGIA	651
				PROTEÍNA	106
				CHOLÉSTEROL	9
Almoco 10:30H/11:00H	RECESSO	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + espinafre, legumes refogados (cenoura e vagem) + melão		ENERGIA	26
				PROTEÍNA	9
				CHOLÉSTEROL	15
Lanche 14:00H/14:30H	RECESSO	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca + maçã		ENERGIA	271
				PROTEÍNA	2
				CHOLÉSTEROL	5
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de acelga c/ tomate + péra		ENERGIA	462
				PROTEÍNA	47
				CHOLÉSTEROL	5
QUARTA 14/2/2024	Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maçã integral + salada de frutas (carambola, mamão, melão)		ENERGIA	600
				PROTEÍNA	95
				CHOLÉSTEROL	9
Almoco 10:30H/11:00H	RECESSO	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e abobrinha), rúcula + salada de alicha + mamão		ENERGIA	28
				PROTEÍNA	9
				CHOLÉSTEROL	12
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de maracujá + torta de frango com legumes + laranja		ENERGIA	138
				PROTEÍNA	3
				CHOLÉSTEROL	16
Jantar 16:00H/16:30H		Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + melancia		ENERGIA	430
				PROTEÍNA	111
				CHOLÉSTEROL	5
QUINTA 8/2/2024	Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida (beterraba) + mamão		ENERGIA	445
				PROTEÍNA	9
				CHOLÉSTEROL	69
Almoco 10:30H/11:00H		Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada de repolho + melancia		ENERGIA	24
				PROTEÍNA	9
				CHOLÉSTEROL	10
Lanche 14:00H/14:30H		Iogurte natural com morango e banana batido		ENERGIA	124
				PROTEÍNA	3
				CHOLÉSTEROL	3
Jantar 16:00H/16:30H		Macarrão com frango + Legumes refogados (brócolis e couve-flor) + banana		ENERGIA	535
				PROTEÍNA	55
				CHOLÉSTEROL	126
SEXTA 16/2/2024	Desjejum 7:30H/8:00H	Iogurte natural com morango e banana batido		ENERGIA	651
				PROTEÍNA	106
				CHOLÉSTEROL	9
Almoco 10:30H/11:00H	RECESSO	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + rúcula + banana		ENERGIA	26
				PROTEÍNA	9
				CHOLÉSTEROL	15
Lanche 14:00H/14:30H	RECESSO	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca + maçã		ENERGIA	271
				PROTEÍNA	2
				CHOLÉSTEROL	5
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de acelga c/ tomate + péra		ENERGIA	462
				PROTEÍNA	47
				CHOLÉSTEROL	5
SEXTA 23/2/2024	Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + bolo de banana s/ açúcar		ENERGIA	600
				PROTEÍNA	95
				CHOLÉSTEROL	9
Almoco 10:30H/11:00H		Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + escarola + salada de repolho + péra		ENERGIA	28
				PROTEÍNA	9
				CHOLÉSTEROL	12
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de maracujá + torta de frango com legumes + laranja		ENERGIA	138
				PROTEÍNA	3
				CHOLÉSTEROL	16
Jantar 16:00H/16:30H		Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + melancia		ENERGIA	430
				PROTEÍNA	111
				CHOLÉSTEROL	5

CMEI

Observações:

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Lígia Marcella Toledo Faria Vicente
Camille Constanino de Carvalho

Edelaine Gomes Costa Bastida
CINTEZ & ASS
Coordenadora Operacional

Amândia Góes
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1 781
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
		26/2/2024	27/2/2024	28/2/2024	29/2/2024		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca + laranja	Suco de maracujá + torta de frango com legumes + melão	Lente com maçã + pão de queijo	Vitamina de frutas (abacate e banana) com aveia			925	925	660	660	
							CHO	CHO	CHO	CHO	
Almoço 10:30H/11:00H	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + espinafre + salada de cenoura + maçã	Arroz, Feijão carioca, Barrado, fatia de banana da terra + couve + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho pião do molho de peixe + salada de açafrão + goiaba			33	33	28	28	
							PTN	PTN	PTN	PTN	
Lanche 14:30H/14:30H	Suco de uva integral + panqueca de queijo	Vitamina de frutas (abacate e banana) com aveia	Mingau de aveia com banana	Suco de maçã integral + salada de frutas (carambola, maçã, melão)			25	25	15	15	
							LP	LP	LP	LP	
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + Almondogas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melão	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de açafrão + goiaba	Purê de batata + Frango ao molho + couve refogada + salada de abobrinha + melancia			2	2	4	4	
							FERRO	FERRO	FERRO	FERRO	
Observações:											
CMEI							ALUNO				

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Lígia Maria Toledo Faria Vicente
 Camille Consentino de Carvalho
 Lúcia Cruz Costa Siqueira
 Amanda Guzzo
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102
 Coordenadora Operacional
 Nutricionista Coordenadora Operacional