

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA			
3/6/2024		4/6/2024		5/6/2024		6/6/2024		7/6/2024			
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão de cenoura sem leite sem ovos + creme vegetal	Suco integral de maçã+ bolo sem leite sem ovos + ponkan	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite sem ovos	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite sem ovos + banana	MCAL	624	Kcal	MCAL	708	Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + mamão	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Prato do molho de peixe, salada de alface	MCAL	112	g	CHOC	100	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite sem ovos + laranja	Leite vegetal com cacau (100%), + pão de milho sem leite sem ovos com requeijão vegano	Suco de morango + pão sem leite sem ovos com frango desfiado ao molho + ponkan	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite sem ovos	Café com leite vegetal + bolo sem leite sem ovos + maçã	MCAL	23	g	FRUT	24	g
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + Frango ao molho+ salada de aceitga	Sopa de feijão (batata, mandiocquinha, carne, cenoura) + couve + maçã	Macarão sem ovos com frango + legumes refogados (cenoura e chuchu) + melão	Purê de batatas sem leite + Carne moída ao molho + salada de tomate + mamão	Quireira + Frango ao molho + abobrinha refogada + ponkan	MCAL	46	g	VITAMINA A	403	mcg
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA			
10/6/2024		11/6/2024		12/6/2024		13/6/2024		14/6/2024			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão frito integral sem leite sem ovos com requeijão vegano	Leite vegetal com cacau (100%) + pão de milho sem leite sem ovos com creme vegetal + melancia	Suco de morango + pão sem leite sem ovos com frango desfiado ao molho + ponkan	logurite vegano sabor morango + salada de frutas (melão, manga e kiwi) com aveia sem leite sem ovos	logurite vegano sabor morango + salada de frutas (melão, manga e kiwi) com aveia sem leite sem ovos	MCAL	751	Kcal	MCAL	715	Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de repolho c/ tomate + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne sem ovos ao molho, salada acetega + mamão	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, abobora refogada + caqui	MCAL	110	g	CHOC	104	g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite sem ovos + laranja	logurite vegano sabor morango + salada de frutas (melão, manga e kiwi) com aveia sem leite sem ovos	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite sem ovos	Suco integral de maçã + bolo sem leite sem ovos + melão	Chá com limão, sanduíche de pão sem leite sem ovos + queijo vegetal + tomate+ alface	MCAL	483	g	CHOC	452	g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarão sem ovos com carne moída + Legumes refogados (cenoura e abobrinha) + melancia	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de cenoura + maçã	Polenta, Carne moída ao molho + salada de aceitga + caqui	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + ponkan	Arroz colorido (cenoura, batata, carne, iscas, ervilha), + salada de repolho c/ tomate	VITAMINA A	405	mcg	VITAMINA A	483	mcg
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA			
17/6/2024		18/6/2024		19/6/2024		20/6/2024		21/6/2024			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite sem ovos + maçã	Suco integral uva, sanduíche de pão sem leite sem ovos + queijo vegetal + tomate+ alface	Café com leite vegetal + bolo sem leite sem ovos + ponkan	Suco de abacaxi natural + pão sem leite sem ovos com carne desfiada ao molho + banana	Suco integral de uva + Cachorro-quente com pão sem leite sem ovos + Pimão + Pipoca + Bolo sem leite sem ovos	MCAL	724	Kcal	MCAL	705	Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e abobrinha), salada de cenoura + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acetega + caqui	Macarão sem ovos com molho de carne moída, salada de repolho c/ tomate + banana	MCAL	110	g	CHOC	88	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão sem leite sem ovos com carne desfiada ao molho + caqui	Leite vegetal com mamão + Bolo sem leite sem ovos	Chá com leite vegetal	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + Cachorro-quente com pão sem leite sem ovos + Pimão + Pipoca + Bolo sem leite sem ovos	MCAL	4	g	FRUT	4	g
Jantar 16:00H/16:30H	Quireira + Frango ao molho + abobrinha refogada	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + ponkan	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Polenta com almondegas sem ovos ao molho + salada de beterraba + melancia	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate com pepino + caqui	VITAMINA A	400	mcg	VITAMINA A	500	mcg
VITAMINA C		42		49		30		VITAMINA C		33	
VITAMINA A		406		369		403		VITAMINA A		403	
VITAMINA C		42		49		30		VITAMINA C		33	

Observação: somente adicione leite vegetal quando descrito no cardápio. Plus, biscoitos, bolos, cereais(aveia) e farinha sem traços de leite e ovos

CMHI

ALIMO

Parteira dos Santos Alves Garcia
 Liga Maria Tereza Faria Vicente
 Camile Conscrinho de Carvalho

Luiziane Pereira Costa Siqueira
 CEX 8.6583
 Coordenadora Operacional

Amândia Galvão
 CEX 8.11201
 Manutenção Comunitária Operacional

SEGUNDA 24/6/2024		TERÇA 26/6/2024		QUARTA 26/6/2024		QUINTA 27/6/2024		SEXTA 28/6/2024	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão fatiado sem leite sem ovos + queijo vegetal + creme vegetal	Leite vegetal com mamão + Bolo sem leite sem ovos	Iogurte vegetal sabor morango + biscoito doce integral sem leite sem ovos + banana	Suco de morango + pão sem leite sem ovos com frango desfiado ao molho + maçã	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite sem ovos com carne desfiada ao molho, alicia e cenoura ralada + Bolo sem leite sem ovos				
Almoo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata sem leite, salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicia	Arroz, Feijoadinha com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Macarão parafuso sem ovos, frango ao molho desfiado, salada de repolho + maçã				
Lanche 14:00H/14:30H	Curau de milho com leite vegetal + melancia	Suco de maracujá + pão fatiado integral sem leite sem ovos com queijo vegano	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite sem ovos + queijo vegetal + creme vegetal	Iogurte vegano sabor morango + biscoito doce integral sem leite sem ovos + banana	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite sem ovos com carne desfiada ao molho, alicia e cenoura ralada + Bolo sem leite sem ovos				
Jantar 16:00H/16:30H	Macarão sem ovos com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + melancia	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + pontkan	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + banana	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de alicia + caqui	Quitiera + carne moída ao molho + abobrinha refogada				

Observação: somente adiconar leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães, biscoitos, bolos, cereais (avali) e farinha sem traços de leite e ovos

CMEL

Patricia dos Santos Alves Garcia Lidia Márcia Toledo Faria Vicente Camille Consolino de Carvalho
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º Mat Funcional nº 11146 CRN 8º Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Lidiane Correa Costa Siqueira Anamaria Galvão
 CRN 8 4393 CRN 8 11391
 Coordenadora Operacional Nutricionista Coordenadora Operacional

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

Dia	Período	Descrição do Alimento	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
			MCAL	CHO	PRO	MCAL	CHO	PRO	MCAL	CHO	PRO	MCAL	CHO	PRO	MCAL	CHO	PRO
SEGUNDA	3/6/2024	Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + manteiga sem lactose			Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + ponkan			Vitamina de frutas (banana e abacaxi) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose			Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano			Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + banana		
			Almooço 10:30H/11:00H			Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã			Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho c/ tomate + melão			Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + mamão			Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alface		
			Lanche 14:00H/14:30H			Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + laranja			Leite sem lactose com cacau (100%) + pão de milho sem lactose com queijo sem lactose			Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + ponkan			Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose + maçã		
			Jantar 16:00H/16:30H			Polenta + Frango ao molho + salada de acelga			Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + maçã			Macarrão com frango + legumes refogados (cenoura e chuchu) + melão			Quirena + Frango ao molho + abobrinha refogada + ponkan		
			SEGUNDA			10/6/2024			TERÇA			11/6/2024			QUARTA		
TERÇA	4/6/2024	Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão frito integral sem lactose com queijão sem lactose			Leite sem lactose com cacau (100%) + pão de milho sem lactose com manteiga sem lactose + melancia			Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + ponkan			Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (melão, manga e kiwi) com aveia sem lactose			Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose		
			Almooço 10:30H/11:00H			Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + maçã			Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de pepino c/ tomate + ponkan			Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, salsa, cenoura e chuchu) + melancia			Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada alface + mamão		
			Lanche 14:00H/14:30H			Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + laranja			Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (melão, manga e kiwi) com aveia sem lactose			Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose			Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + melão		
			Jantar 16:00H/16:30H			Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e abobrinha) + melancia			Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de cenoura + maçã			Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + cacau			Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + ponkan		
			SEGUNDA			17/6/2024			TERÇA			18/6/2024			QUARTA		
QUARTA	5/6/2024	Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + maçã			Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface			Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e abobrinha), salada de cenoura + maçã			Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salada de alface + melancia			Café com leite sem lactose + pão de queijo sem lactose + ponkan		
			Almooço 10:30H/11:00H			Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja			Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e abobrinha), salada de cenoura + maçã			Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salada de alface + melancia			Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) refogado, salada de acelga + cacau		
			Lanche 14:00H/14:30H			Suco de abacaxi natural + pão de leite sem lactose com ovo + cacau			Leite sem lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose			Chá com leite sem lactose + pão frito sem lactose + manteiga sem lactose			Café com leite sem lactose + bolo de queijo vegano		
			Jantar 16:00H/16:30H			Quirena + Frango ao molho + abobrinha refogada			Arroz carregeiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + ponkan			Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã			Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia		
			SEGUNDA			17/6/2024			TERÇA			18/6/2024			QUARTA		
QUINTA	6/6/2024	Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + maçã			Suco integral de uva + Cachorro-quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose			Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + banana			Suco integral de uva + Cachorro-quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose			Suco integral de uva + Cachorro-quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose		
			Almooço 10:30H/11:00H			Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã			Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) refogado, salada de repolho c/ tomate + banana			Macarrão com molho de carne moída, salada de repolho c/ tomate + banana			Suco integral de uva + Cachorro-quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose		
			Lanche 14:00H/14:30H			Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + laranja			Leite sem lactose com cacau (100%) + pão de milho sem lactose com queijo sem lactose			Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + ponkan			Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose + maçã		
			Jantar 16:00H/16:30H			Polenta + Frango ao molho + salada de acelga			Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + maçã			Macarrão com frango + legumes refogados (cenoura e chuchu) + melão			Quirena + Frango ao molho + abobrinha refogada + ponkan		
			SEGUNDA			17/6/2024			TERÇA			18/6/2024			QUARTA		
SEXTA	7/6/2024	Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + maçã			Suco integral de uva + Cachorro-quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose			Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + banana			Suco integral de uva + Cachorro-quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose			Suco integral de uva + Cachorro-quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose		
			Almooço 10:30H/11:00H			Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã			Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) refogado, salada de repolho c/ tomate + banana			Macarrão com molho de carne moída, salada de repolho c/ tomate + banana			Suco integral de uva + Cachorro-quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose		
			Lanche 14:00H/14:30H			Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + laranja			Leite sem lactose com cacau (100%) + pão de milho sem lactose com queijo sem lactose			Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + ponkan			Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose + maçã		
			Jantar 16:00H/16:30H			Polenta + Frango ao molho + salada de acelga			Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + maçã			Macarrão com frango + legumes refogados (cenoura e chuchu) + melão			Quirena + Frango ao molho + abobrinha refogada + ponkan		
			SEGUNDA			17/6/2024			TERÇA			18/6/2024			QUARTA		
SABADO	8/6/2024	Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + maçã			Suco integral de uva + Cachorro-quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose			Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + banana			Suco integral de uva + Cachorro-quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose			Suco integral de uva + Cachorro-quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose		
			Almooço 10:30H/11:00H			Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã			Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) refogado, salada de repolho c/ tomate + banana			Macarrão com molho de carne moída, salada de repolho c/ tomate + banana			Suco integral de uva + Cachorro-quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose		
			Lanche 14:00H/14:30H			Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + laranja			Leite sem lactose com cacau (100%) + pão de milho sem lactose com queijo sem lactose			Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + ponkan			Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose + maçã		
			Jantar 16:00H/16:30H			Polenta + Frango ao molho + salada de acelga			Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + maçã			Macarrão com frango + legumes refogados (cenoura e chuchu) + melão			Quirena + Frango ao molho + abobrinha refogada + ponkan		
			SEGUNDA			17/6/2024			TERÇA			18/6/2024			QUARTA		

Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, Cereal (aveia) e Farinhas sem lóculos de lactose

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Lígia Marcia Toledo Faria Vreente
 Camille Consoninho de Carvalho

Elaine Correa Costa Rodrigues
 Ananda Gláucia
 Rosângela Kasperliuk Operacional

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
 Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2221
 Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MEDIDA SEMANAL - VALOR NUMÉRICO DE LACTOSE								
	24/6/2024	25/6/2024	26/6/2024	27/6/2024	28/6/2024	MCAL	726	KCAL	9	MCAL	653	KCAL	9	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + pão faliado sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Leite sem lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose	iogurte morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de morango + tortia de frango com legumes sem lactose + maçã	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com ovo mexido, alicace e cenoura ralada + Bolo de laranja sem lactose	CHOC	113	g	CHOC	88	g	CHOC	88	g
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata sem leite, salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, Feijoadada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Macarroz parafuso, frango ao molho desfiado, salada de repolho + maçã	PRN	26	g	PRN	22	g	PRN	22	g
Lanche 14:00H/14:30H	Curau de milho com leite sem lactose + melancia	Suco de maracujá + pão faliado integral sem lactose com requieijo sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	iogurte morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com ovo mexido, alicace e cenoura ralada + Bolo de laranja sem lactose	CALCO	483	kg	CALCO	503	kg	CALCO	503	kg
Jantar 16:00H/16:30H	Macarroz com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + melancia	Polenta + Frango ao molho+ salada de alicage + ponkan	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + banana	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de alicace + caqui	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada	FERRO	5	mg	FERRO	5	mg	FERRO	5	mg
						VITAMINA A	696	kg	VITAMINA A	495	kg	VITAMINA A	495	kg
						VITAMINA C	48	mg	VITAMINA C	58	mg	VITAMINA C	58	mg

CMEI

Observação: Leite, Pães, biscoitos, Bolos, ervilha, aveia e farinha sem tempo de lactose

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº 781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102

Eduarda Corrêa Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional

Amanda Garkis
CRN 8 11301
Nutricionista Coordenadora Operacional

Dia	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
						KCAL	KG	KCAL	KG
SEGUNDA 3/6/2024	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Suco integral de maçã + bolo de fubá + ponkan	Vitaminas de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	Café com leite + pão de queijo	Chá com leite + biscoito salgado integral + banana	KCAL	761	KCAL	719
						CHD	121	CHD	100
SEGUNDA 10/30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã	Risoto de frango, batata, cenoura, frango) salada de repolho c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandiocca + salada alface + mamão	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	PRO	28	PRO	25
						LP	19	LP	21
SEGUNDA 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito doce integral + laranja	L Leite com cacau (70%) + pão de milho com queijo	Suco de morango + torta de frango com legumes + ponkan	Vitaminas de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	Café com leite + bolo de laranja + maçã	CALCO	408	CALCO	390
						FEBRO	5	FEBRO	7
SEGUNDA 16:00H/16:30H	Polenta + Frango ao molho- salada de azeite	Sopa de feijão (batata, mandiocquinha, carne, cenoura) + couve + maçã	Macarrão com frango + legumes refogados (cenoura e chuchu) + melão	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de tomate + mamão	Quireira + Frango ao molho + abobrinha refogada + ponkan	VITAMINA A	508	VITAMINA A	602
						VITAMINA C	49	VITAMINA C	59
SEGUNDA 17/6/2024	SEGUNDA 18/6/2024	SEGUNDA 19/6/2024	SEGUNDA 20/6/2024	SEGUNDA 21/6/2024	SEGUNDA 22/6/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO			
TERÇA 4/6/2024	Suco integral de maçã + bolo de fubá + ponkan	L Leite com cacau (70%) + pão de milho com manteiga + melancia	Suco de morango + torta de frango com legumes + ponkan	Vitaminas de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de fubá + melão	KCAL	700	KCAL	721
						CHD	118	CHD	100
TERÇA 11/6/2024	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de pepino c/ tomate + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada alface + mamão	Suco integral de maçã + bolo de fubá + melão	Chá com limão, sanduíche de pão de leite + queijo + tomate + alface	CALCO	501	CALCO	498
						FEBRO	6	FEBRO	5
TERÇA 18/6/2024	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + maçã	Polenta, Carne moída ao molho + salada de azeite + caqui	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + ponkan	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho c/ tomate	Suco integral de uva + Cachorro-quente + Pirão + Pipoca + Bolo de milho	VITAMINA A	468	VITAMINA A	463
						VITAMINA C	56	VITAMINA C	50
TERÇA 25/6/2024	Café com leite + biscoito doce integral + maçã	Suco integral de uva, sanduíche de pão de leite + queijo + tomate + alface	Café com leite + bolo de laranja + ponkan	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá + ponkan	KCAL	737	KCAL	716
						CHD	115	CHD	109
TERÇA 2/6/2024	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e abobrinha), salada de cenoura + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango (saesam) grelhado, salada de azeite + caqui	Macarrão com molho de carne moída, salada de repolho c/ tomate + banana	PRO	24	PRO	25
						LP	20	LP	20
TERÇA 9/6/2024	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + caqui	L Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	Chá com leite + pão frito + manteiga	Café com leite + pão de queijo	Suco integral de uva + Cachorro-quente + Pirão + Pipoca + Bolo de milho	CALCO	488	CALCO	483
						FEBRO	5	FEBRO	5
TERÇA 16/6/2024	Quireira + Frango ao molho + abobrinha refogada	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + ponkan	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate com pepino + caqui	VITAMINA A	411	VITAMINA A	508
						VITAMINA C	52	VITAMINA C	41

Observações: ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Mircia Toledo Franha Vicente
 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102 Página 1

Juliana Goulart
 Professora Coordenadora Pedagógica
 CRN 8º REGIÃO Nº11591

Maristela de Souza
 Professora Coordenadora Pedagógica

Silvana
 Professora

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO JUNHO/2024

	SEGUNDA 24/6/2024	TERÇA 25/6/2024	QUARTA 26/6/2024	QUINTA 27/6/2024	SEXTA 28/6/2024	MÉDIA SEMANAL - VALOR NUTRICIONAL MÁXIMO							
						KCAL	739	KCAL	609	KCAL	609	KCAL	609
						CHÔ	113	9	88	9	9	9	9
						PHN	20	9	PHN	22	9	9	9
						LP	20	5	LP	20	9	9	9
						CALÇO	503	149	CALÇO	503	149	149	149
						FERRÔ	5	149	FERRÔ	5	149	149	149
						VITAMINA A	408	149	VITAMINA A	408	149	149	149
						VITAMINA C	49	149	VITAMINA C	56	149	149	149

	Observações:						ALUNO					
	CMEI						CMEI					
	<p>Patricia dos Santos Alves Garcia Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781</p> <p>Ligia Marcia Toledo Faria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321</p> <p>Cunleu Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102</p>						<p>Edilene Ceresia Costa Saldanha CRN 8 0309 Coordenadora Operacional</p> <p>Amadeu Galvão CRN 8 11201 Nutricionista Coordenadora Operacional</p>					

Dia	Horário	Descrição do Prato	Observações	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MAMM)									
				KCAL	PROT	GLIC	GRAS						
SEGUNDA 3/6/2024	Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + creme vegetal		KCAL	111	KCAL	719	KCAL	404				
				PROT	9	PROT	106	PROT	9				
				GLIC	25	GLIC	25	GLIC	9				
				GRAS	22	GRAS	21	GRAS	9				
				FERRO	5	FERRO	7	FERRO	9				
				VITAMINA A	463	VITAMINA A	622	VITAMINA A	463				
				VITAMINA C	50	VITAMINA C	59	VITAMINA C	59				
				SEXTA	14/6/2024	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Prêo do molho de peixe, salada de alicace		KCAL	211	KCAL	719	KCAL	404
				PROT	9			PROT	106	PROT	9		
				GLIC	25			GLIC	25	GLIC	9		
				GRAS	22			GRAS	21	GRAS	9		
				FERRO	5			FERRO	7	FERRO	9		
VITAMINA A	463	VITAMINA A	622	VITAMINA A	463								
VITAMINA C	50	VITAMINA C	59	VITAMINA C	59								
TERÇA 4/6/2024	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã			KCAL	111			KCAL	719	KCAL	404		
				PROT	9			PROT	106	PROT	9		
				GLIC	25			GLIC	25	GLIC	9		
				GRAS	22			GRAS	21	GRAS	9		
				FERRO	5			FERRO	7	FERRO	9		
				VITAMINA A	463	VITAMINA A	622	VITAMINA A	463				
				VITAMINA C	50	VITAMINA C	59	VITAMINA C	59				
				QUARTA 5/6/2024	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicace + mamão			KCAL	111	KCAL	719	KCAL	404
								PROT	9	PROT	106	PROT	9
								GLIC	25	GLIC	25	GLIC	9
								GRAS	22	GRAS	21	GRAS	9
								FERRO	5	FERRO	7	FERRO	9
VITAMINA A	463	VITAMINA A	622					VITAMINA A	463				
VITAMINA C	50	VITAMINA C	59					VITAMINA C	59				
QUINTA 6/6/2024	Arroz, Feijão carioca, Sáborecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan							KCAL	111	KCAL	719	KCAL	404
								PROT	9	PROT	106	PROT	9
								GLIC	25	GLIC	25	GLIC	9
								GRAS	22	GRAS	21	GRAS	9
								FERRO	5	FERRO	7	FERRO	9
				VITAMINA A	463	VITAMINA A	622	VITAMINA A	463				
				VITAMINA C	50	VITAMINA C	59	VITAMINA C	59				
				SEXTA 7/6/2024	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + banana			KCAL	111	KCAL	719	KCAL	404
								PROT	9	PROT	106	PROT	9
								GLIC	25	GLIC	25	GLIC	9
								GRAS	22	GRAS	21	GRAS	9
								FERRO	5	FERRO	7	FERRO	9
VITAMINA A	463	VITAMINA A	622					VITAMINA A	463				
VITAMINA C	50	VITAMINA C	59					VITAMINA C	59				
SÁBADO 8/6/2024	Arroz, Feijão preto, Bife à milanesa, Salada de alface + tomate + cenoura + maçã							KCAL	111	KCAL	719	KCAL	404
								PROT	9	PROT	106	PROT	9
								GLIC	25	GLIC	25	GLIC	9
								GRAS	22	GRAS	21	GRAS	9
								FERRO	5	FERRO	7	FERRO	9
				VITAMINA A	463	VITAMINA A	622	VITAMINA A	463				
				VITAMINA C	50	VITAMINA C	59	VITAMINA C	59				
				DOMINGO 9/6/2024	Arroz, Feijão preto, Bife à milanesa, Salada de alface + tomate + cenoura + maçã			KCAL	111	KCAL	719	KCAL	404
								PROT	9	PROT	106	PROT	9
								GLIC	25	GLIC	25	GLIC	9
								GRAS	22	GRAS	21	GRAS	9
								FERRO	5	FERRO	7	FERRO	9
VITAMINA A	463	VITAMINA A	622					VITAMINA A	463				
VITAMINA C	50	VITAMINA C	59					VITAMINA C	59				

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães, biscoitos, bolos, cereais, aveia e farinha sem glúten de leite

Parceria dos Santos Alves Garcia
 Ligia Maria Toledo Faria Vicente
 Camille Consolino de Carvalho
 Maria Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
 Maria Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
 Maria Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102



CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS - CARDÁPIO JUNHO/2024



APLV

SEGUNDA 24/6/2024		TERÇA 25/6/2024		QUARTA 26/6/2024		QUINTA 27/6/2024		SEXTA 28/6/2024	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão frito sem leite + queijo vegetal + creme vegetal	Leite vegetal com mamão + Bolo sem leite	Logurte vegetal sabor morango + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + maçã	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite com ovo mexido, alicae e cenoura ralada + Bolo sem leite	KCAL	719	KCAL	655
						CHD	100	CHD	198
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata sem leite, salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alicae	Arroz, Feijoadinha com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Macarão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de repolho + maçã	PROT	29	PROT	22
						LP	21	LP	20
Lanche 14:00H/14:30H	Curau de milho com leite vegetal + melancia	Suco de maracujá + pão frito integral sem leite com requeijão vegano	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegetal + creme vegetal	Logurte vegano sabor morango + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite com ovo mexido, alicae e cenoura ralada + Bolo sem leite	CALCO	396	CALCO	303
						FERR	7	FERR	5
Jantar 16:00H/16:30H	Macarão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + melancia	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + ponkan	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + banana	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de alicae + caqui	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada	VITAMINA A	622	VITAMINA A	455
						VITAMINA C	59	VITAMINA C	36

Observações: somente adicione leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães, biscoitos, bolos, cereais, arroz e farinha sem traços de leite

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
 REGIÃO Nº 1781

Lijia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
 REGIÃO Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º
 REGIÃO Nº 1102

Edilaine Cristina Costa Siqueira
 CRN 8 6018
 Coordenadora Operacional

Amanda Galda
 CRN 8 11201
 Responsável Supervisora Operacional