





SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL


SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MARATÁ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÁBEE	
Desjejum 7:30H/8:00H					Chá de erva doce/cidreira + pão de queijo vegano	KCAL	517	KCAL	519
						CHO	87	CHO	85
Almogo 10:30H/11:00H					Arroz, caldo de feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alicia + maçã sem casca	PTN	21	PTN	19
						LIP	5	LIP	7
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de maçã integral + torta de legumes com leite sem lactose (s/ milho s/ ervilha) + banana	CALCIO	205	CALCIO	112
						FERRO	3	FERRO	3
Jantar 16:00H/16:30H					Risoto de frango sem milho (cenoura, batata, frango) + rúcula + salada de tomate + melão	VITAMINA A	321	VITAMINA A	362
						VITAMINA C	65	VITAMINA C	56
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MARATÁ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÁBEE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de maçã s/ casca com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de maçã integral + pão fritoado integral sem lactose com margarina sem lactose + maçã sem casca	Chá de erva doce/cidreira + bolo de chocolate sem lactose + melão	Suco de maçã integral + pão sem lactose com ovo + melancia	Suco de maçã integral + Pão de leite sem lactose com carne moída, alicia, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose	KCAL	634	KCAL	570
						CHO	114	CHO	101
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, caldo de feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), cenoura refogada + maçã sem casca	Arroz, caldo de feijão preto, Carne bovina cozida, farofa cenoura + péra sem casca	Arroz, caldo de feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de abobrinha + banana	Arroz colorido (s/ milho s/ ervilha), caldo de feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicia	Arroz, caldo de feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	PTN	22	PTN	19
						LIP	10	LIP	10
Lanche 14:00H/14:30H	Chá de erva doce/cidreira + pão integral sem lactose + margarina sem lactose	Leite sem lactose com banana e morango + salada de frutas (melão, maçã sem casca e banana)	Vitamina de frutas banana e morango com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Leite sem lactose com maçã sem casca + pão de queijo vegano	Suco de maçã integral + Pão de leite sem lactose com carne moída, alicia, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose	CALCIO	306	CALCIO	102
						FERRO	4	FERRO	3
Jantar 16:00H/16:30H	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada	Macarrão com frango + abobrinha e cenoura refogadas + maçã sem casca	Sopa de caldo de feijão (batata, mandiocquinha, carne, cenoura) + couve + banana	Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + melão	Risoto de carne sem ervilha (batata, cenoura, carne moída) + salada de cenoura + péra sem casca	VITAMINA A	451	VITAMINA A	214
						VITAMINA C	81	VITAMINA C	45
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MARATÁ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÁBEE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com banana e morango + salada de frutas (melão, maçã sem casca e banana)	Leite sem lactose com maçã sem casca + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose + melão	Suco de maçã integral + torta de legumes com leite sem lactose + maçã sem casca	Chá de erva doce/cidreira + pão integral sem lactose + margarina sem lactose	Leite sem lactose com banana e morango + biscoito doce integral sem lactose + banana	KCAL	607	KCAL	582
						CHO	108	CHO	88
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, caldo de feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + péra sem casca	Arroz, caldo de feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de abobrinha + melancia	Arroz, caldo de feijão carioca, Carne moída com legumes (chuchu e cenoura), salada de alicia + melão	Arroz, caldo de feijão preto, Frango ao molho, (abobrinha e cenoura refogadas) + maçã sem casca	Arroz, caldo de feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + melão	PTN	19	PTN	20
						LIP	11	LIP	10
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de maçã integral + pão sem lactose com ovo + melancia	Chá de erva doce/cidreira + pão integral sem lactose + frango desfiado	Leite sem lactose com banana e morango + biscoito doce integral sem lactose + banana	Leite sem lactose com maçã sem casca + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose + melão	Suco de maçã integral + pão fritoado integral sem lactose com margarina s/ lactose + melancia	CALCIO	305	CALCIO	213
						FERRO	3	FERRO	3
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarrão com carne moída + abobrinha e cenoura refogadas + péra sem casca	Purê de batatas sem leite + frango ao molho + salada de tomate + melancia	Potemia com almondegas ao molho + salada de cenoura + banana	Risoto de frango sem milho (cenoura, batata, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã sem casca	VITAMINA A	210	VITAMINA A	506
						VITAMINA C	82	VITAMINA C	69
Observações: dieta: leite s/ lactose + S/ laticínios + S/ café e chá mate + Frutas e legumes Ousipantes + S/ Frutas Cítricas + S/ grãos + S/ Fermentativos (repolho, brócolis, couve flor, beterraba e pepino)						MIGUEL AUGUSTO B. TEIXEIRA DA SILVA			
CEMEI						ALUNO			
CEI RAINHA DA PAZ									


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


 Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº23121


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


 Adalgisa Correia Costa Suelita  
 CRN 8 6103 Coordenadora Operacional


 Amanda Galvão  
 CRN 8 11031 Nutricionista Especialista



	SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÁBUE		
						KCAL	g	Kcal	KCAL	g	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá de erva doce/ cidreira + biscoito polvilho sem lactose + melancia	Suco integral de maçã + sanduiche de pão fatiado sem lactose c/ frango desfiado + tomate + alicce	Suco de maçã integral + pão integral sem lactose + carne desfiada			646		9	641		9
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, caldo de feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã sem casca	Arroz, caldo de feijão carioica, Carne moída ao molho, polenta, salada de tomate + melão	Arroz, caldo de feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alicce + pêra sem casca			PTN	19	9	PTN	20	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de maçã + Pipoca salgada + melancia	Leite sem lactose com maçã sem casca + biscoito polvilho salgado sem lactose + maçã sem casca	Chá de erva doce/ cidreira + Biscoito doce integral sem lactose + banana			LIP	10	9	LIP	9	9
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro s/ ervilha (cenoura, batata, carne iscas) + salada de alicce + melão	Sopa de frango + mandioca + cenoura + abobrinha + melancia	Purê de batata sem leite + carne moída ao molho + salada de abobrinha			CALCIO	212	Mg	CALCIO	365	Mg
	SEGUNDA 25/12/2023	TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	FERRO	3	Mg	FERRO	3	Mg
Desjejum 7:30H/8:00H						VITAMINA A	365	Mg	VITAMINA A	295	Mg
Almogo 10:30H/11:00H						VITAMINA C	62	Mg	VITAMINA C	105	Mg
Lanche 14:00H/14:30H						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃ					
Jantar 16:00H/16:30H						KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
Observações: dieta: leite s/ lactose + S/ laticínios + S/ café e chá mate + Frutas e legumes Obespanites + S/ Frutas Citricas + S/ grãos + S/ milho + S/ Fermentativos (repolho, brócolis, couve flor, beterraba e pepino)						CHO		9	CHO		9
						PTN		9	PTN		9
						LIP		9	LIP		9
						CALCIO		Mg	CALCIO		Mg
						FERRO		Mg	FERRO		Mg
						VITAMINA A		Mg	VITAMINA A		Mg
						VITAMINA C		Mg	VITAMINA C		Mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÁBUE					
						KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
						CHO		9	CHO		9

CMEI  
CEI RAINHA DA PAZ

ALUNO  
MIGUEL AUGUSTO B. TEIXEIRA DA SILVA

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

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

Miguel Augusto B. Teixeira da Silva  
Coordenador(a) Operacional