

SEMI ABACAXI

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SABADO	
11/12/2023		12/12/2023		13/12/2023		14/12/2023		15/12/2023		16/12/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H											
Almoco 10:30H/11:00H											
Lanche 14:00H/14:30H											
Jantar 16:00H/16:30H											
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SABADO	
4/12/2023		5/12/2023		6/12/2023		7/12/2023		8/12/2023		9/12/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã + biscoito doce integral	Suco maracujá + pão frito integral com requeijão + maçã	Café com leite + bolo de laranja + melão	Suco natural de laranja + pão com ovo + melancia	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), creme de milho + maçã	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura), salada de beterraba + ameixa	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral + manteiga	Logurte de morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Vitamina de frutas banana e morango + biscoito doce integral	Café com leite + pão de queijo	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate
Jantar 16:00H/16:30H	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada	Macarrão com frango + couve flor e brócolis refogados + maçã	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + ameixa	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + ameixa	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + ameixa	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + ameixa	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + ameixa	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + ameixa	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + ameixa
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SABADO	
11/12/2023		12/12/2023		13/12/2023		14/12/2023		15/12/2023		16/12/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Logurte de morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite mamão + Bolo cenoura sem cobertura + melão	Suco de morango + torta de legumes com aveia + maçã	Chá com leite + pão integral + manteiga	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão carioca, Carne moída com legumes (chuchu e cenoura), salada de alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão carioca, Bolo de carne ao molho, salada acelga + manga	Arroz, Feijão carioca, Bolo de carne ao molho, salada acelga + manga	Arroz, Feijão carioca, Bolo de carne ao molho, salada acelga + manga	Arroz, Feijão carioca, Bolo de carne ao molho, salada acelga + manga	Arroz, Feijão carioca, Bolo de carne ao molho, salada acelga + manga	Arroz, Feijão carioca, Bolo de carne ao molho, salada acelga + manga	Arroz, Feijão carioca, Bolo de carne ao molho, salada acelga + manga
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de laranja + pão com ovo + melancia	Café com leite + pão integral + queijo/margarina	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura + melão	Suco maracujá + pão frito integral com requeijão + laranja	Suco maracujá + pão frito integral com requeijão + laranja	Suco maracujá + pão frito integral com requeijão + laranja	Suco maracujá + pão frito integral com requeijão + laranja	Suco maracujá + pão frito integral com requeijão + laranja	Suco maracujá + pão frito integral com requeijão + laranja	Suco maracujá + pão frito integral com requeijão + laranja
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarrão com carne moída + brócolis e cenoura refogados + laranja	Purê de batatas + frango ao molho + salada de vagem + melancia	Potinha com almondegas ao molho + salada de beterraba + manga	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SABADO	
11/12/2023		12/12/2023		13/12/2023		14/12/2023		15/12/2023		16/12/2023	
MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MAMIA		MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MAMIA		MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MAMIA		MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MAMIA		MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MAMIA		MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MAMIA	
KCAL 554		KCAL 554		KCAL 554		KCAL 554		KCAL 554		KCAL 554	
CHO 102		CHO 102		CHO 102		CHO 102		CHO 102		CHO 102	
PTN 23		PTN 23		PTN 23		PTN 23		PTN 23		PTN 23	
LIP 6		LIP 6		LIP 6		LIP 6		LIP 6		LIP 6	
CALCIO 215		CALCIO 215		CALCIO 215		CALCIO 215		CALCIO 215		CALCIO 215	
FERRO 4		FERRO 4		FERRO 4		FERRO 4		FERRO 4		FERRO 4	
VITAMINA A 302		VITAMINA A 302		VITAMINA A 302		VITAMINA A 302		VITAMINA A 302		VITAMINA A 302	
VITAMINA C 57		VITAMINA C 57		VITAMINA C 57		VITAMINA C 57		VITAMINA C 57		VITAMINA C 57	
KCAL 609		KCAL 609		KCAL 609		KCAL 609		KCAL 609		KCAL 609	
CHO 128		CHO 128		CHO 128		CHO 128		CHO 128		CHO 128	
PTN 24		PTN 24		PTN 24		PTN 24		PTN 24		PTN 24	
LIP 10		LIP 10		LIP 10		LIP 10		LIP 10		LIP 10	
CALCIO 312		CALCIO 312		CALCIO 312		CALCIO 312		CALCIO 312		CALCIO 312	
FERRO 4		FERRO 4		FERRO 4		FERRO 4		FERRO 4		FERRO 4	
VITAMINA A 401		VITAMINA A 401		VITAMINA A 401		VITAMINA A 401		VITAMINA A 401		VITAMINA A 401	
VITAMINA C 71		VITAMINA C 71		VITAMINA C 71		VITAMINA C 71		VITAMINA C 71		VITAMINA C 71	
KCAL 609		KCAL 609		KCAL 609		KCAL 609		KCAL 609		KCAL 609	
CHO 115		CHO 115		CHO 115		CHO 115		CHO 115		CHO 115	
PTN 23		PTN 23		PTN 23		PTN 23		PTN 23		PTN 23	
LIP 11		LIP 11		LIP 11		LIP 11		LIP 11		LIP 11	
CALCIO 264		CALCIO 264		CALCIO 264		CALCIO 264		CALCIO 264		CALCIO 264	
FERRO 3		FERRO 3		FERRO 3		FERRO 3		FERRO 3		FERRO 3	
VITAMINA A 264		VITAMINA A 264		VITAMINA A 264		VITAMINA A 264		VITAMINA A 264		VITAMINA A 264	
VITAMINA C 94		VITAMINA C 94		VITAMINA C 94		VITAMINA C 94		VITAMINA C 94		VITAMINA C 94	

CMH

ANTONIO TORRATO

ALMO

ALICE REBECA ANGEL DE SOUZA

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

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

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

Edilaine Correa Costa Sistiola  
CRN 8 6303  
Coordenação Operacional

Anabela Costa do  
CRN 8 11301  
Nutricionista Coordenadora Operacional

## SEM ABACAXI

SEGUNDA 18/12/2023		TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMO	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito polvilho + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão frito com queijo + tomate + alface	Café com leite + pão integral + queijo/margarina			KCAL	709	KCAL	578
						CHO	126	CHO	101
						PTN	22	PTN	21
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de alface + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja			LP	13	LP	10
						CALCIO	401	CALCIO	342
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado + maçã	Mingau de aveia com banana			FERRO	4	FERRO	3
						VITAMINA A	381	VITAMINA A	205
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne isca, ervilha) + salada de repolho + melão	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + laranja	Purê de batata + carne moída ao molho + salada de vagem c/ cebola			VITAMINA C	63	VITAMINA C	57
	SEGUNDA 25/12/2023	TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMO	
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL		KCAL	
						CHO	9	CHO	9
						PTN	9	PTN	9
						LP	9	LP	9
						CALCIO	149	CALCIO	149
						FERRO	149	FERRO	149
						VITAMINA A	149	VITAMINA A	149
						VITAMINA C	149	VITAMINA C	149
Lanche 14:00H/14:30H									
Jantar 16:00H/16:30H									
Observações:									
CMEI									
ANTONIO TORIATO									
ALUNO									
ALICE REBECA ANGEL DE SOUZA									
Parceria dos Santos Alves Garcia									
Ligia Marcia Toledo Paula Vicente									
Camile Consolino de Carvalho									
Liliane Costa Costa Siqueira									
CRN 8.6393									
Coordenadora Operacional									
Ana Paula Galvão									
CRN 8.11581									
Nutricionista Escolar/Operacional									