

DIABETES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	DIETAS
					11/12/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo light	KCAL 525 Kcal KCAL 548 Kcal CHO 88 9 CHO 90 9 PRN 22 9 PRN 21 9 LP 5 9 LP 9 9
Almôço 10:30H/11:00H					Arroz integral, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CALCO 203 Mg CALCO 151 Mg FIBRO 4 Mg FIBRO 4 Mg
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango com adoçante + torta de legumes com aveia + banana	VITAMINA A 298 Mg VITAMINA A 202 Mg VITAMINA C 61 Mg VITAMINA C 48 Mg
Jantar 16:00H/16:30H					Risoto de frango integral (cenoura, batata ,milho, frango) + ricula + salada de tomate + laranja	
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, DIETA MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, DIETA
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light + maçã	Café com leite desnatado com adoçante + bolo de laranja diet + melão	Suco natural de abacaxi com adoçante + pão integral com ovo + melancia	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate diet	KCAL 645 Kcal KCAL 568 Kcal CHO 119 9 CHO 99 9 PRN 23 9 PRN 20 9 LP 9 9 LP 10 9
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), creme de milho + maçã	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina, laranja, 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, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	KCAL 481 Mg CALCO 205 Mg FIBRO 3 Mg FIBRO 4 Mg VITAMINA A 402 Mg VITAMINA A 451 Mg VITAMINA C 78 Mg VITAMINA C 57 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite desnatado com adoçante + pão integral + margarina light	Yogurte de morango diet + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Vitamina de frutas banana e morango com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo light	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate diet	
Jantar 16:00H/16:30H	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada	Macarrão integral com frango + couve flor e brócolis refogados + maçã	Sopa de feijão (batata, mandiquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + ameixa	
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, DIETA MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, DIETA
Desjejum 7:30H/8:00H	Yogurte de morango diet + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite desnatado com mamão e adoçante + Bolo cenoura sem cobertura diet + melão	Suco de morango com adoçante + torta de legumes com aveia + maçã	Chá com leite desnatado com adoçante + pão integral + margarina light	Yogurte morango diet + biscoito doce integral diet + banana	KCAL 597 Kcal KCAL 543 Kcal CHO 108 9 CHO 101 9 PRN 21 9 PRN 19 9
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Barreado, laranja de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída com legumes (chuchu e cenoura), salada de alface + mamão	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, Jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acaluga + manga	KCAL 329 Mg CALCO 197 Mg FIBRO 4 Mg FIBRO 4 Mg VITAMINA A 328 Mg VITAMINA A 406 Mg VITAMINA C 85 Mg VITAMINA C 66 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi com adoçante + pão integral com ovo + melancia	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo lightmargarina light	Yogurte morango diet+ biscoito doce integral diet + banana	Leite desnatado com mamão com adoçante + Bolo cenoura sem cobertura diet + melão	Suco maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light + laranja	
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (Arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarrão integral com carne moída + brócolis e cenoura refogados + laranja	Purê de batatas + frango ao molho + salada de vagem + melancia	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + manga	Risoto de frango integral (cenoura, batata ,milho, frango) + ricula + salada de tomate + maçã	

CMEI

ANGELA CAVARINA

Observações, Adoçante, Surtidores ou Suvia

ALUNO

ALICE GONÇALVES HONORATO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Lígia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentinio de Carvalho

Liliane Correa Costa Sistiola
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Narcizomaria Gonçalves Operacional

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

DIABETES

SEGUNDA 18/12/2023		TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA DIÁRIA VALOR NUTRICIONAL MÍNIMO		MÉDIA DIÁRIA VALOR NUTRICIONAL MÁXIMO	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito polvilho + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado integral c/ queijo light + tomate + açaí	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light			KCAL	603	KCAL	503
						CHO	121	CHO	98
						PTU	20	PTU	20
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de aceite + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de açaí + laranja			LP	11	LP	9
						CAICO	374	CAICO	417
						FERNO	3	FERNO	4
						VITAMINA A	409	VITAMINA A	205
						VITAMINA C	59	VITAMINA C	61
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite desnatado com mamão com adoçante + biscoito polvilho salgado + maçã	Mingau de aveia com banana com leite desnatado e adoçante						
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz, carreteiro integral (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + melão	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + laranja	Purê de batata + carne moída ao molho + salada de vagem c/ cebola						
SEGUNDA 25/12/2023		TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MÉDIA DIÁRIA VALOR NUTRICIONAL MÍNIMO		MÉDIA DIÁRIA VALOR NUTRICIONAL MÁXIMO	
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL		KCAL	
						CHO	9	CHO	9
						PTU	9	PTU	9
						LP	9	LP	9
						CAICO		CAICO	
						FERNO		FERNO	
						VITAMINA A		VITAMINA A	
						VITAMINA C		VITAMINA C	
Almoco 10:30H/11:00H									
Lanche 14:00H/14:30H									
Jantar 16:00H/16:30H									
Observações: Adoçante Sucralose ou Stevia									
CMEI ANGELA CATARINA					ALUNO ALICE CORDEIRO HONORATO				
Partida 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		Liliane Correa Costa Siqueira CRN 8 6301 Coordenação Operacional		Amanda Galvão CRN 8 11301 Nutricionista Especialista Operacional	