

AUTISMO - SELETIVIDADE ALIMENTAR

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO			
						11/12/2023		8/12/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco de laranja + pão de queijo	KCAL	548	KCAL	514
						CHO	100	CHO	101
					Arroz, caldo de feijão carioca, ovo mexido, mandioca refogada, salada de alface + maçã	PRO	23	PRO	20
						LP	6	LP	10
					Suco de laranja + torta de legumes com azeite + banana	CALCO	214	CALCO	102
						FEBRO	3	FEBRO	5
					Arroz + frango grelhado + laranja	VITAMINA A	298	VITAMINA A	308
						VITAMINA C	48	VITAMINA C	51
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 6/12/2023	QUARTA 8/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de laranja + biscoito doce integral	Suco de laranja + pão frito integral com requieijo + maçã	logurte de morango + bolo de laranja + melão	Suco de laranja + pão com ovo + melancia	Suco de laranja + Pão de leite com frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	KCAL	648	KCAL	627
						CHO	119	CHO	110
					Arroz, caldo de feijão carioca, Ovos mexidos, abobrinha refogada + melão	PRO	23	PRO	22
						LP	9	LP	11
					Arroz, caldo de feijão carioca, Ovos mexidos, Suco de laranja + Pão de leite com frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	CALCO	3352	CALCO	208
						FEBRO	3	FEBRO	4
						VITAMINA A	345	VITAMINA A	341
						VITAMINA C	76	VITAMINA C	51
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 16/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Desjejum 7:30H/8:00H	logurte de morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Suco de laranja + Bolo cenoura sem cobertura + melão	Suco de laranja + torta de legumes com azeite + maçã	Suco de laranja + pão integral + manteiga	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	KCAL	669	KCAL	500
						CHO	121	CHO	108
					Arroz, caldo de feijão preto, Frango grelhado, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	PRO	22	PRO	19
						LP	13	LP	10
					Suco de laranja + Bolo cenoura sem cobertura + melão	CALCO	302	CALCO	208
						FEBRO	4	FEBRO	4
					Suco de laranja + pão frito integral com requieijo + laranja	VITAMINA A	306	VITAMINA A	406
					Arroz + frango grelhado + maçã	VITAMINA C	101	VITAMINA C	96
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 16/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, caldo de feijão carioca, Ovo mexido, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, caldo de feijão preto, Sobrecoxa assada com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz, caldo de feijão carioca, Ovo mexido, legumes refogados (chuchu e cenoura), salada de alface + mamão	Suco de laranja + Pão cenoura sem cobertura + melão	Arroz, caldo de feijão preto, Frango grelhado, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	KCAL	669	KCAL	500
						CHO	121	CHO	108
					Arroz, caldo de feijão preto, Frango grelhado, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	PRO	22	PRO	19
						LP	13	LP	10
					Suco de laranja + Bolo cenoura sem cobertura + melão	CALCO	302	CALCO	208
						FEBRO	4	FEBRO	4
					Suco de laranja + pão frito integral com requieijo + laranja	VITAMINA A	306	VITAMINA A	406
					Arroz + frango grelhado + maçã	VITAMINA C	101	VITAMINA C	96
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 16/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de laranja + pão com ovo + melancia	Suco de laranja + pão integral + queijo/margarina	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Suco de laranja + Bolo cenoura sem cobertura + melão	Suco de laranja + pão frito integral com requieijo + laranja	KCAL	669	KCAL	500
						CHO	121	CHO	108
					Arroz, caldo de feijão preto, Frango grelhado, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	PRO	22	PRO	19
						LP	13	LP	10
					Suco de laranja + Bolo cenoura sem cobertura + melão	CALCO	302	CALCO	208
						FEBRO	4	FEBRO	4
					Suco de laranja + pão frito integral com requieijo + laranja	VITAMINA A	306	VITAMINA A	406
					Arroz + frango grelhado + maçã	VITAMINA C	101	VITAMINA C	96
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 16/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz, caldo de feijão carioca + ovo mexido	Macarrão na manteiga + frango grelhado + maçã	Arroz, caldo de feijão preto + ovo mexido + laranja	Arroz, caldo de feijão preto + frango grelhado + melão	Macarrão na manteiga + ameixa	KCAL	669	KCAL	500
						CHO	121	CHO	108
					Arroz, caldo de feijão preto, Frango grelhado, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	PRO	22	PRO	19
						LP	13	LP	10
					Suco de laranja + Bolo cenoura sem cobertura + melão	CALCO	302	CALCO	208
						FEBRO	4	FEBRO	4
					Suco de laranja + pão frito integral com requieijo + laranja	VITAMINA A	306	VITAMINA A	406
					Arroz + frango grelhado + maçã	VITAMINA C	101	VITAMINA C	96
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 16/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Desjejum 7:30H/8:00H	logurte de morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Suco de laranja + Bolo cenoura sem cobertura + melão	Suco de laranja + torta de legumes com azeite + maçã	Suco de laranja + pão integral + manteiga	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	KCAL	669	KCAL	500
						CHO	121	CHO	108
					Arroz, caldo de feijão preto, Frango grelhado, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	PRO	22	PRO	19
						LP	13	LP	10
					Suco de laranja + Bolo cenoura sem cobertura + melão	CALCO	302	CALCO	208
						FEBRO	4	FEBRO	4
					Suco de laranja + pão frito integral com requieijo + laranja	VITAMINA A	306	VITAMINA A	406
					Arroz + frango grelhado + maçã	VITAMINA C	101	VITAMINA C	96
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 16/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, caldo de feijão carioca, Ovo mexido, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, caldo de feijão preto, Sobrecoxa assada com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz, caldo de feijão carioca, Ovo mexido, legumes refogados (chuchu e cenoura), salada de alface + mamão	Suco de laranja + Pão cenoura sem cobertura + melão	Arroz, caldo de feijão preto, Frango grelhado, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	KCAL	669	KCAL	500
						CHO	121	CHO	108
					Arroz, caldo de feijão preto, Frango grelhado, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	PRO	22	PRO	19
						LP	13	LP	10
					Suco de laranja + Bolo cenoura sem cobertura + melão	CALCO	302	CALCO	208
						FEBRO	4	FEBRO	4
					Suco de laranja + pão frito integral com requieijo + laranja	VITAMINA A	306	VITAMINA A	406
					Arroz + frango grelhado + maçã	VITAMINA C	101	VITAMINA C	96
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 16/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de laranja + pão com ovo + melancia	Suco de laranja + pão integral + queijo/margarina	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Suco de laranja + Bolo cenoura sem cobertura + melão	Suco de laranja + pão frito integral com requieijo + laranja	KCAL	669	KCAL	500
						CHO	121	CHO	108
					Arroz, caldo de feijão preto, Frango grelhado, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	PRO	22	PRO	19
						LP	13	LP	10
					Suco de laranja + Bolo cenoura sem cobertura + melão	CALCO	302	CALCO	208
						FEBRO	4	FEBRO	4
					Suco de laranja + pão frito integral com requieijo + laranja	VITAMINA A	306	VITAMINA A	406
					Arroz + frango grelhado + maçã	VITAMINA C	101	VITAMINA C	96
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 16/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz, caldo de feijão carioca + frango grelhado	Macarrão na manteiga + ovo mexido + laranja	Arroz, caldo de feijão preto + frango grelhado + melancia	Arroz, caldo de feijão preto + ovo mexido + manga	Arroz + frango grelhado + maçã	KCAL	669	KCAL	500
						CHO	121	CHO	108
					Arroz, caldo de feijão preto, Frango grelhado, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	PRO	22	PRO	19
						LP	13	LP	10
					Suco de laranja + Bolo cenoura sem cobertura + melão	CALCO	302	CALCO	208
						FEBRO	4	FEBRO	4
					Suco de laranja + pão frito integral com requieijo + laranja	VITAMINA A	306	VITAMINA A	406
					Arroz + frango grelhado + maçã	VITAMINA C	101	VITAMINA C	96
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 16/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	

OBSERVAÇÕES: SELETIVIDADE ALIMENTAR - ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO SI MOUTO, OVOS MEXIDOS, SUICO DE LARANJA E LOGURTE JANTAR ADAPTADO

CMEI

JURADOR

ALUNO

DIOGO BERNARDO GODOY

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile 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

Liliane Cristina Gomes Siqueira
CRN 8 8103
Coordenadora OperacionalAmanda Goulão
CRN 8 11501
Zeladora/Gestora Operacional

Página 1