

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MNH)		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MNH)	
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	KCAL 529	Kcal	KCAL 529	Kcal
Almooço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO 99	g	CHO 97	g
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango + laranja com açaí + banana	PTN 22	g	PTN 19	g
Jantar 16:00H/16:30H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	LP 5	g	LP 8	g
					Suco de morango + laranja com açaí + banana	CALCIO 231	Mg	CALCIO 111	Mg
					Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + ricota + salada de tomate + laranja	FERRO 3	Mg	FERRO 4	Mg
						VITAMINA A 399	Mg	VITAMINA A 302	Mg
						VITAMINA C 78	Mg	VITAMINA C 45	Mg
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MNH)		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MNH)	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas, mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite sem soja	Suco de maracujá + pão frito integral integral sem leite sem soja com creme vegetal + maçã	Café com leite vegetal + bolo de laranja sem leite em soja + melão	Suco natural de abacaxi + pão sem leite sem soja com ovo + melancia	Suco de maracujá + Pão sem leite sem soja com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem leite sem soja	KCAL 637	Kcal	KCAL 575	Kcal
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, alpin refogado + salada de 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, abobrinha e cenoura refogadas + salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	CHO 116	g	CHO 99	g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + pão integral sem leite sem soja + creme vegetal	Logurte vegano sabor morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia sem soja	Vitamina de frutas, banana e morango com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite sem soja	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + Pão sem leite sem soja com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem leite sem soja	PTN 23	g	PTN 20	g
Jantar 16:00H/16:30H	Purê de batata sem leite + carne moída ao molho + abobrinha refogada	Macarrão sem soja com frango + couve flor e brócolis refogados + maçã	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Batata refogada + frango ao molho + abobrinha refogada + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + ameixa	LP 9	g	LP 11	g
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MNH)		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MNH)	
Desjejum 7:30H/8:00H	Logurte vegano sabor morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia sem soja	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem leite sem soja + melão	Suco de morango + torta de legumes com aveia sem leite sem soja + maçã	Chá com leite vegetal + pão integral sem leite sem soja + creme vegetal	Logurte vegano sabor morango + biscoito doce integral sem leite sem soja + banana	KCAL 632	Kcal	KCAL 555	Kcal
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Bandedo, alpin refogado + banana da terra cozida + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa 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, carne moída refogada, salada de alface + manga	CHO 111	g	CHO 100	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi + pão sem leite sem soja com carne desfiada + melancia	Café com leite vegetal + pão integral sem leite sem soja + frango desfiado	Logurte vegano sabor morango + biscoito doce integral sem leite sem soja + banana	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem leite sem soja + melão	Suco de maracujá + pão frito integral sem leite sem soja com creme vegetal + laranja	PTN 20	g	PTN 21	g
Jantar 16:00H/16:30H	Cenita (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarrão sem soja com carne moída + brócolis e cenoura refogados + laranja	Purê de batatas sem leite + frango ao molho + salada de vagem + melancia	Macarrão sem soja com carne moída ao molho + salada de beterraba + manga	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + ricota + salada de tomate + maçã	LP 12	g	LP 9	g
						CALCIO 341	Mg	CALCIO 283	Mg
						FERRO 4	Mg	FERRO 4	Mg
						VITAMINA A 216	Mg	VITAMINA A 405	Mg
						VITAMINA C 59	Mg	VITAMINA C 71	Mg
Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.									
CMEI									
ALUNA CANALE RABY									
LUCAS REIS GONÇALVES									

Patricia dos Santos Alves Garcia
Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Camila Consolinho de Carvalho

Elaine Costa Costa Bialda
Ana Paula Costa Costa Bialda
Ana Paula Costa Costa Bialda

Adriana Costa Costa Bialda
Adriana Costa Costa Bialda
Adriana Costa Costa Bialda

SEGUNDA 18/12/2023		TERÇA 19/12/2023		QUARTA 20/12/2023		QUINTA 21/12/2023		SEXTA 22/12/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito polvilho sem leite sem soja + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado sem leite sem soja c/ frango desfiado + tomate + alface	Café com leite vegetal + pão integral sem leite sem soja + carne desfiada						
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja						
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho salgado sem leite sem soja + maçã	Mingau de aveia sem soja com banana com leite vegetal						
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + melão	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + laranja	Purê de batata sem leite + 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	
Desjejum 7:30H/8:00H									
Almoco 10:30H/11:00H									
Lanche 14:00H/14:30H									
Jantar 16:00H/16:30H									

ANITA CANALE RABY		LUCAS REIS GONÇALVES	
Patricia dos Santos Alves Garcia		Camile Consentinio de Carvalho	
Ligia Marcia Toledo Faria Vicente		Liliane Pereira Costa Silella	
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781		Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102	
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781		Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102	