

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H						Leite vegetal com mamão + pão de queijo vegano	KCAL 532 CHO 88 PTN 17 LP 6	KCAL 444 CHO 74 PTN 19 LP 9
Almôço 10:30H/11:00H						Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	PTN 17 LP 6	PTN 19 LP 9
Lanche 14:00H/14:30H						Suco de maracujá + torta de legumes com azeite sem leite	CALCIO 78 FERRO 3	CALCIO 51 FERRO 4
Jantar 16:00H/16:30H						Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + laranja	VITAMINA A 422 VITAMINA C 80	VITAMINA A 347 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 MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (mamão e maçã) com aveia com leite vegetal	Suco de uva integral+ panqueca colorida com cenoura sem leite	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos + melancia	Suco de maracujá + pizza de tapioca sem leite + bolo de banana s/ açúcar sem leite	KCAL 533 CHO 96 PTN 17 LP 9	KCAL 402 CHO 67 PTN 11 LP 10	KCAL 402 CHO 67 PTN 11 LP 9
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho refogados + rúcula + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa cenoura + couve + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura) + rúcula + salada de beterraba + ameixa	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + couve + abóbora refogada + melão	CALCIO 56 FERRO 4 LP 9	CALCIO 61 FERRO 5 LP 9	CALCIO 61 FERRO 5 LP 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura sem leite	Suco de maçã integral + salada de frutas (melão, mamão e laranja)	Vitamina de frutas banana e morango com aveia com leite vegetal	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + pizza de tapioca sem leite + bolo de banana s/ açúcar sem leite	VITAMINA A 312 VITAMINA C 71	VITAMINA A 210 VITAMINA C 47	VITAMINA A 210 VITAMINA C 47
Jantar 16:00H/16:30H	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião	Macarrão com frango + couve flor e brócolis refogados + maçã	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + 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 MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maçã integral+ salada de frutas (melão, mamão e laranja)	Leite vegetal com mamão + tapioca de coco com leite vegetal	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia sem leite	Suco de uva integral+ panqueca colorida com couve sem leite	logurte vegano com morango e banana batido	KCAL 268 CHO 101 PTN 16 LP 10	KCAL 464 CHO 83 PTN 15 LP 8	KCAL 464 CHO 83 PTN 15 LP 9
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barrado, farofa de banana da terra + couve + salada tomale 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) + agrião + salada de alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga			
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos + melancia	Suco de uva integral+ panqueca colorida com couve sem leite	logurte vegano com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	Leite vegetal com mamão + pão de queijo vegano	CALCIO 70 FERRO 4	CALCIO 80 FERRO 3	CALCIO 80 FERRO 3
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Macarrão com carne moída + brócolis e cenoura refogados + laranja	Purê de batatas sem leite + frango ao molho + couve refogada + salada de vagem + melancia	Pimenta com almeirão ao molho + brócolis + salada de beterraba + manga	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã	VITAMINA A 238 VITAMINA C 57	VITAMINA A 201 VITAMINA C 39	VITAMINA A 201 VITAMINA C 39

Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

CMEI

ALUNO


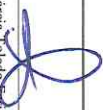



Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

Camile Consolino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102

Liliane Garcia Costa Simbela
CRN 8 6305
Coordenadora Operacional

Amara Gêise
CRN 8 11501
Nutricionista Especialista Operacional

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
		18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023						
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + Biscoito de polvilho sem leite + melancia	Vitamina de mamão e maçã com aveia com leite vegetal	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca sem leite + maçã				KCAL	511	Kcal	KCAL	534	Kcal
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + rúcula + salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja				CHO	95	g	CHO	98	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pizza de tapioca sem leite + laranja picada	Leite vegetal com mamão + tapioca de coco com leite vegetal	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem leite + melancia				PTN	15	g	PTN	13	g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de repolho + melão	Sopa de frango + mandiocca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Purê de batata sem leite + carne moída ao molho + escarola + salada de vagem c/ cebola				LP	9	g	LP	10	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		CALCIO	88	Mg	CALCIO	63	Mg
	26/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023		FERRO	3	Mg	FERRO	4	Mg
							VITAMINA A	287	Mcg	VITAMINA A	163	Mcg
							VITAMINA C	61	Mg	VITAMINA C	53	Mg
Desjejum 7:30H/8:00H							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Almooço 10:30H/11:00H							KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
Lanche 14:00H/14:30H							CHO	9		CHO		9
Jantar 16:00H/16:30H							PTN	9		PTN		9
							LP	9		LP		9
							CALCIO	Mg		CALCIO		Mg
							FERRO	Mg		FERRO		Mg
							VITAMINA A	Mcg		VITAMINA A		Mcg
							VITAMINA C	Mg		VITAMINA C		Mg
Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.							ALUNO					
CMEI												
<div>Parência dos Santos Alves Garcia Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781</div> <div></div>							<div>Lúgia Marcia Toledo Faria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321</div> <div></div>					
<div>Camile Consenrino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102</div> <div></div>							<div>Liliane Carreira Costa Sistiêla CRN 8 6503 Coordenapio Operacional</div> <div></div>					
<div>Amanda Galvão CRN 8 31301 Nutricionista Coordenapio Operacional</div> <div></div>												