

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Desjejum 7:30H/8:00H					11/12/2023	KCAL	540	Kcal	KCAL	544	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H						CHO	100	g	CHO	97	g
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	22	g	PTN	21	g
Jantar 16:00H/16:30H						LP	6	g	LP	8	g
						CALCO	233	Mg	CALCO	203	Mg
						FERRO	4	Mg	FERRO	4	Mg
						VITAMINA A	314	Mcg	VITAMINA A	302	Mcg
						VITAMINA C	61	Mg	VITAMINA C	40	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 DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco maracujá + pão fatiado integral sem lactose com requeijão sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose + melão	Suco natural de abacaxi + pão sem lactose com ovo + melancia	Suco de maracujá + Pão de leite sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose	KCAL	590	Kcal	KCAL	588	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijoada 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, Carne ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	CHO	103	g	CHO	100	g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite sem lactose + pão integral sem lactose + manteiga sem lactose	logure de morango sem lactose + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Vitamina de frutas banana e morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo sem lactose	Suco de maracujá + Pão de leite sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose	PTN	22	g	PTN	20	g
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, mandiquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + ameixa	LP	10	g	LP	12	g
						CHO	362	Mg	CALCO	205	Mg
						FERRO	3	Mg	FERRO	4	Mg
						VITAMINA A	564	Mcg	VITAMINA A	302	Mcg
						VITAMINA C	75	Mg	VITAMINA C	45	Mg
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Desjejum 7:30H/8:00H	logure de morango sem lactose + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite sem lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose + melão	Suco de morango + tortia de legumes com aveia sem lactose + maçã	Chá com leite sem lactose + pão integral sem lactose + manteiga sem lactose	logure morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	KCAL	630	Kcal	KCAL	547	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada lornale 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, Bolinho de carne ao molho, salada acedja + manga	CHO	113	g	CHO	101	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi + pão sem lactose com ovo + melancia	Café com leite sem lactose + pão integral sem lactose + queijo sem lactose (margarina sem lactose)	logure morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Leite sem lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose + melão	Suco maracujá + pão fatiado integral sem lactose com requeijão sem lactose + laranja	PTN	22	g	PTN	20	g
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarrão com carne moída + brócolis e cenoura refogados + laranja	Purê de batatas sem leite + frango ao molho + salada de vagem + melancia	Potencia com almondegas ao molho + salada de beterraba + manga	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de lornale + maçã	LP	10	g	LP	7	g
						CHO	215	Mg	CALCO	152	Mg
						FERRO	4	Mg	FERRO	4	Mg
						VITAMINA A	305	Mcg	VITAMINA A	405	Mcg
						VITAMINA C	102	Mg	VITAMINA C	63	Mg

CMEI

RUTH BAKA

Observações:

ALUNO

DIEGO DE SOUZA GONÇALVES

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Tolceto Faria Vicente

Camilie 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

Leiliane Correa Costa Simões
CRN 8.6103
Coordenação Operacional

Ananda Garcia
CRN 8.11501
Nutricionista Especialista Operacional



	SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito polvilho sem lactose + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado sem lactose c/ queijo sem lactose + tomate + alface	Café com leite sem lactose + pão integral sem lactose + queijo sem lactose /margarina sem lactose			Kcal 697	Kcal 591
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de azeite + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja			CHO 124	CHO 100
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite sem lactose com mamão + biscoito polvilho salgado sem lactose + maçã	Mingau de aveia com banana sem lactose			PTN 21	PTN 20
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata carne lscas, 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			LP 13	LP 9
	SEGUNDA 25/12/2023	TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO
Desjejum 7:30H/8:00H						Kcal 697	Kcal 591
Almoco 10:30H/1:00H						CHO 124	CHO 100
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 21	PTN 20
Jantar 16:00H/16:30H						LP 13	LP 9
						CALCIO 320	CALCIO 402
						FERRO 3	FERRO 4
						VITAMINA A 402	VITAMINA A 213
						VITAMINA C 57	VITAMINA C 63
						Mg 57	Mg 63

Observações:

CMEI
RUTH BAKA

ALUNO
DIEGO DE SOUZA GONÇALVES


Patrícia 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


Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102


Lailiana Correa Costa Siqueira
CRN 3 6303
Coordenadora Operacional


Amanda Galvão
CRN 8 11501
Narcisista Controladora Operacional