

APLV

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMM		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, YABE	
4/12/2023		6/12/2023	8/12/2023	7/12/2023	6/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMM		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, YABE	
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	KCAL	523	KCAL	535
						CHO	99	CHO	97
Almoco 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandiocca, salada de alface + maçã	PTN	22	PTN	19
						LP	5	LP	8
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango + laranja de legumes com aveia sem leite + banana	CALCIO	231	CALCIO	111
						FERRO	3	FERRO	4
Jantar 16:00H/16:30H					Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + laranja	VITAMINA A	359	VITAMINA A	302
						VITAMINA C	78	VITAMINA C	45
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMM		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, YABE	
	4/12/2023	6/12/2023	8/12/2023	7/12/2023	6/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMM		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, YABE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite + creme vegetal + maçã	Café com leite vegetal + bolo de laranja sem leite + melão	Suco natural de abacaxi + pão sem leite com ovo + melancia	Suco de maracujá + Pão sem leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem leite	KCAL	637	KCAL	575
						CHO	116	CHO	99
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijão 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, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	PTN	23	PTN	20
						LP	9	LP	11
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + pão integral sem leite + creme vegetal	logurte vegano sabor morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Vitamina de frutas banana e morango com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + Pão sem leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem leite	CALCIO	298	CALCIO	98
						FERRO	3	FERRO	2
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, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + ameixa	VITAMINA A	401	VITAMINA A	251
						VITAMINA C	82	VITAMINA C	56
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMM		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, YABE	
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMM		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, YABE	
Desjejum 7:30H/8:00H	logurte vegano sabor morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite vegetal mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem leite + melão	Suco de morango + laranja de legumes com aveia sem leite + maçã	Chá com leite vegetal + pão integral sem leite + creme vegetal	logurte vegano sabor morango+ biscoito doce integral sem leite + banana	KCAL	632	KCAL	565
						CHO	111	CHO	100
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate 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, Boliinho de carne ao molho, salada acelga + manga	PTN	20	PTN	21
						LP	12	LP	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi + pão sem leite com ovo + melancia	Café com leite vegetal + pão integral sem leite + frango desfiado	logurte vegano sabor morango+ biscoito doce integral sem leite + banana	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem leite + melão	Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite com creme vegetal + laranja	CALCIO	341	CALCIO	283
						FERRO	4	FERRO	4
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	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + manga	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã	VITAMINA A	216	VITAMINA A	405
						VITAMINA C	59	VITAMINA C	71

CMEI

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

ALIMO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Edilene Pereira Costa Súdica

Amanda Gahab

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Coordenadora Operacional

Nutricionista Controladora 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	KCAL	g/1	KCAL	54g	Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito polvilho sem leite + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado sem leite c/ frango desfiado + tomate + alface	Café com leite vegetal + pão integral sem leite + carne desfiada				CHO	123	9	CHO	99	9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja				PTN	20	9	PTN	20	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoça salgada + laranja	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho salgado sem leite + maçã	Mingau de aveia com banana com leite vegetal				LP	11	9	LP	8	9
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne liscas, 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				CALCIO	264	Mg	CALCIO	301	Mg
	SEGUNDA 25/12/2023	TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023		FERRO	3	Mg	FERRO	4	Mg
							VITAMINA A	401	Mcg	VITAMINA A	203	Mcg
							VITAMINA C	59	Mg	VITAMINA C	95	Mg
Desjejum 7:30H/8:00H							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Almooço 10:30H/11:00H							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

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 111446 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Lidiane Costa Costa Ribeiro

CRN 8 6193

Coordenação Operacional

Amadeu Duarte

CRN 8 11501

Nutricionista Coordenador Operacional

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.


CMEI

ALUNO

CMEI

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

ALUNO


 Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781


 Lígia Marcia Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321


 Camille Consentino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102


 Edilaine Guerra Costa Saldanha
 CRN 8 8203
 Coordenadora Operacional


 Amanda Galvão
 CRN 8 11561
 Nutricionista Coordenadora Operacional