

APLV + SEM OVO

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA		
					11/12/2023	KCAL	559	Kcal	558	
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	CHO	99	0	CHO	97
Almoço 10:30H/1:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	PTN	22	8	PTN	19
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango + torta de legumes com azeite sem leite sem ovos + banana	LP	5	9	LP	8
Jantar 16:00H/16:30H					Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + laranja	CALCIO	231	Mg	CALCIO	111
						FERRO	3	Mg	FERRO	4
						VITAMINA A	369	Mcg	VITAMINA A	302
						VITAMINA C	78	Mg	VITAMINA C	45
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA		
4/12/2023		6/12/2023	6/12/2023	7/12/2023	8/12/2023	KCAL	637	Kcal	575	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H		Vitamina de frutas mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite sem ovos	Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite sem ovos com creme vegetal + maçã	Café com leite vegetal + bolo de laranja sem leite sem ovos + melão	Suco natural de abacaxi + pão sem leite sem ovos com carne desfiada + melancia	CHO	116	9	CHO	99
Almoço 10:30H/1:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijoadá 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, Pirão do molho de peixe, salada de alface	PTN	23	9	PTN	20
Lanche 14:00H/14:30H		Chá com leite vegetal + pão integral sem leite sem ovos + creme vegetal	Logurite vegano sabor morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com azeite	Vitamina de frutas banana e morango com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite sem ovos	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	CALCIO	296	Mg	CALCIO	98
Jantar 16:00H/16:30H		Quireira + carne moída ao molho + abobrinha refogada	Macarrão sem ovos com frango + couve flor e brócolis refogados + maçã	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Quireira + frango ao molho + abobrinha refogada + melão	FERRO	3	Mg	FERRO	2
						VITAMINA A	401	Mcg	VITAMINA A	251
						VITAMINA C	82	Mg	VITAMINA C	58
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA		
11/12/2023		12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023	KCAL	632	Kcal	565	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H		Logurite vegano sabor morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com azeite	Leite vegetal mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem leite sem ovos + melão	Suco de morango + torta de legumes com azeite sem leite sem ovos + maçã	Chá com leite vegetal + pão integral sem leite sem ovos + creme vegetal	CHO	111	9	CHO	100
Almoço 10:30H/1:00H		Arroz, Feijão carioca, Barrado, farofa de banana da terra + salada 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	PTN	20	9	PTN	21
Lanche 14:00H/14:30H		Suco natural de abacaxi + pão sem leite sem ovos com carne desfiada + melancia	Café com leite vegetal + pão integral sem leite sem ovos + frango desfiado	Logurite vegano sabor morango+ biscoito doce integral sem leite sem ovos + banana	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem leite sem ovos + melão	LP	12	9	LP	9
Jantar 16:00H/16:30H		Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarrão sem ovos 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 sem ovos + salada de beterraba + manga	CALCIO	341	Mg	CALCIO	263
						FERRO	4	Mg	FERRO	4
						VITAMINA A	216	Mcg	VITAMINA A	456
						VITAMINA C	59	Mg	VITAMINA C	71

Observação: somente adicional leite vegetal quando descrito no cardápio.

ALUNO	
CABE	

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille 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 Correa Costa Batista
CRN 5 6303
Coordenadora OperacionalAnastacia Garcia
CRN 8 11301
Nutricionista Coordenadora Operacional

APLV + SEM OVO

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 ovos + melancia	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado sem leite sem ovos c/ frango desfiado + tomate + alface	Café com leite vegetal + pão integral sem leite sem ovos + carne desfiada						
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de alface + 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						
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho salgado sem leite sem ovos + maçã	Mingau de aveia 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 26/12/2023		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									
Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.									
CMEI					ALUNO				
<div><div> Patricia dos Santos Alves Garcia</div><div> Ligia Marcia Toledo Faria Vicente</div><div> Camille Conselheiro de Carvalho</div><div> Ediane Curitiba Costa Góes CRN 8 6303 Coordenadora Operacional</div><div> Amanda Galbo CRN 3 11501 Monitoradora Qualidade Operacional</div></div> <div>Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102</div>									
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ				
KCAL	671	Kcal	KCAL	548	Kcal	KCAL	548	Kcal	KCAL
CHO	123	g	CHO	99	g				
PTN	20	g	PTN	20	g				
LIP	11	g	LIP	8	g				
CALCIO	264	Mg	CALCIO	301	Mg				
FERRO	3	Mg	FERRO	4	Mg				
VITAMINA A	401	Mcg	VITAMINA A	283	Mcg				
VITAMINA C	59	Mg	VITAMINA C	95	Mg				
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ				
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal				
CHO		g	CHO		g				
PTN		g	PTN		g				
LIP		g	LIP		g				
CALCIO		Mg	CALCIO		Mg				
FERRO		Mg	FERRO		Mg				
VITAMINA A		Mcg	VITAMINA A		Mcg				
VITAMINA C		Mg	VITAMINA C		Mg				