

CONSTIPAÇÃO INTESTINAL CRÔNICA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TIADE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H					Lente vegetal com mamão + pão de queijo vegano	533	9	444	9
Almôço 10:30H/11:00H					Arroz integral, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	PRN	17	PRN	19
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de maracujá + torta de legumes com azeite sem leite	LP	8	LP	8
Jantar 16:00H/16:30H					Risoto de frango integral (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + laranja	VITAMINA A	433	VITAMINA A	347
						VITAMINA C	80	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, MAMÃE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TIADE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (mamão e maçã) com azeite com leite vegetal	Suco de uva integral+ panqueca de cenoura sem leite	Lente 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	KCAL	402
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), cenoura e milho refogados + rúcula + maçã	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina, laranja 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 integral, Feijão carioca, Ovos mexidos + couve + abóbora refogada + melão	CHO	56	CHO	67
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral + panqueca de cenoura sem leite	Suco de maçã integral + salada de frutas (melão, mamão e laranja)	Vitamina de frutas banana e morango com azeite com leite vegetal	Lente vegetal com banana + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + pizza de tapioca sem leite + bolo de banana s/ açúcar sem leite	PRN	17	PRN	11
Jantar 16:00H/16:30H	Quireira + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião	Macarrão integral com frango + couve flor e brócolis refogados + maçã	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Quireira + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de beterraba + ameixa	LP	9	LP	10
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TIADE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maçã integral+ salada de frutas (melão, mamão e laranja)	Lente vegetal com mamão + tapioca de coco com leite vegetal	Suco de maracujá + torta de legumes com azeite sem leite	Suco de uva integral + panqueca colorida com couve sem leite	logurete vegano com morango e banana batido	KCAL	558	KCAL	464
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Bandedado, farofa de banana da terra + couve + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída com legumes (chuchu e cenoura) + agrião + salada de alface + mamão	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada azeite + manga	CHO	50	CHO	63
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos + melancia	Suco de uva integral+ panqueca colorida com couve sem leite	logurete vegano com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	Lente vegetal com mamão + pão de queijo vegano	PRN	16	PRN	15
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (Arroz integral, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Macarrão integral com carne moída + brócolis e cenoura refogados + laranja	Purê de batatas sem leite + frango ao molho + couve refogada + salada de vagem + melancia	Polenta com azeitonas ao molho + brócolis + salada de beterraba + manga	Risoto de frango integral (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã	LP	10	LP	8
						CALCIO	70	CALCIO	60
						FERRRO	4	FERRRO	3
						VITAMINA A	338	VITAMINA A	201
						VITAMINA C	57	VITAMINA C	39

Observações: Fibras e Leite Vegetal

CMEI

ZULEIDE

ALUNO

DANA PIRES ARISTOTELES MEDEIROS

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

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

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

Liliane Gomes Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Sanitária Operacional


CONSTIPAÇÃO INTESITINAL CRÔNICA


	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	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		
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, 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 integral, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja		
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		
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro integral (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de repolho + melão	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Purê de batata sem leite + carne moída ao molho + escarola + 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					

Observações: Fibras e Leite Vegetal

CMEI	ALUNO
ZULEIDE	DIANA PIRES ARISTOTELES MEDEIROS


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


Ligia Maria 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


Kalliane Castro Costa Boudle
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional


Anabela Gata-lo
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL PAPE			
KCAL	571	Kcal		KCAL	554	Kcal	
CHO	95	g		CHO	96	g	
PRN	15	g		PRN	13	g	
LP	9	g		LP	10	g	
CALCIO	98	Mg		CALCIO	63	Mg	
FERRO	3	Mg		FERRO	4	Mg	
VITAMINA A	387	Mg		VITAMINA A	163	Mg	
VITAMINA C	61	Mg		VITAMINA C	53	Mg	
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL PAPE			
KCAL		Kcal		KCAL		Kcal	
CHO		g		CHO		g	
PRN		g		PRN		g	
LP		g		LP		g	
CALCIO		Mg		CALCIO		Mg	
FERRO		Mg		FERRO		Mg	
VITAMINA A		Mg		VITAMINA A		Mg	
VITAMINA C		Mg		VITAMINA C		Mg	