

APLV + SEM OVOS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MARIÁ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÍPOE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H					Leite vegetal com mamão + pão de queijo vegano	CHO	80	CHO	74
Almooço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	PTN	17	PTN	19
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de maracujá + torta de legumes com aveia sem leite sem ovos	LP	8	LP	8
Jantar 16:00H/16:30H					Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + laranja	CALCO	78	CALCO	51
						FERRO	3	FERRO	4
						VITAMINA A	432	VITAMINA A	347
						VITAMINA C	80	VITAMINA C	56
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MARIÁ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÍPOE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (mamão e maçã) com aveia com leite vegetal	Suco de uva integral + panelada colorida com cenoura sem leite sem ovos	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + carne desfiada + melancia	Suco de maracujá + pizza de tapioca sem leite sem ovos + bolo de banana s/ açúcar sem leite sem ovos	KCAL	533	KCAL	492
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecosta), cenoura e milho refogados + rúcula + maçã	Arroz, Feijão 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, Pão de milho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado + couve + abóbora refogada + melão	CHO	90	CHO	67
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral + panelada colorida de cenoura sem leite sem ovos	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 sem ovos + bolo de banana s/ açúcar sem leite sem ovos	PTN	17	PTN	11
Jantar 16:00H/16:30H	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião	Macarrão sem ovos 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	LP	9	LP	10
						CALCO	56	CALCO	61
						FERRO	4	FERRO	5
						VITAMINA A	312	VITAMINA A	210
						VITAMINA C	71	VITAMINA C	47
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MARIÁ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÍPOE	
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 sem ovos	Suco de uva integral+ panelada colorida com couve sem leite sem ovos	logurete vegano com morango e banana batido	KCAL	558	KCAL	464
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + couve + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecosta 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 sem ovos, salada acelga + manga	CHO	101	CHO	83
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + carne desfiada + melancia	Suco de uva integral+ panelada colorida com couve sem leite sem ovos	logurete vegano com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	Leite vegetal com mamão + pão de queijo vegano	PTN	16	PTN	15
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Macarrão sem ovos com carne moída + brócolis e cenoura refogados + laranja	Purê de batatas sem leite + frango ao molho + couve refogada + salada de vagem + melancia	Poelenta com alho porros ao molho sem ovos + brócolis + salada de beterraba + manga	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã	LP	10	LP	8
						CALCO	70	CALCO	60
						FERRO	4	FERRO	3
						VITAMINA A	328	VITAMINA A	201
						VITAMINA C	57	VITAMINA C	39

Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

CMEI

ROSY MATAR

ALUNO

RAVI MENDONÇA GUNCH

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

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

Lidiane Gervasio Gade Suedia
CRN 1º 6003
Coordenadora Operacional

Atuana Galvão
CRN 1º 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional

APLV + SEM OVOS

	SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL ALARMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TABOE	
						KCAL	521	KCAL	534
Desjejum 7:30H/8:00H	Cháerva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem leite sem ovos + melancia	Vitaminade mamão e maçã com aveia com leite vegetal	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca sem leite sem ovos + maçã			CHO	95	CHO	98
Almoo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de azeitona + 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			PTN	15	PTN	13
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	Cháerva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem leite sem ovos + melancia			LIP	9	LIP	10
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (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			CALCIO	39	CALCIO	63
	SEGUNDA 28/12/2023	TERÇA 28/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	FERRO	3	FERRO	4
Desjejum 7:30H/8:00H						VITAMINA A	287	VITAMINA A	163
Almoo 10:30H/11:00H						VITAMINA C	61	VITAMINA C	53
Lanche 14:00H/14:30H						KCAL		KCAL	
Jantar 16:00H/16:30H						CHO	9	CHO	9
						PTN	9	PTN	9
						LIP	9	LIP	9
						CALCIO	39	CALCIO	63
						FERRO	3	FERRO	4
						VITAMINA A	287	VITAMINA A	163
						VITAMINA C	61	VITAMINA C	53

Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

CMEI

ROSY MATTA

ALUNO

RAVI MENDONÇA GUINCH

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO Nº1781

Lidia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO Nº2321

Camila Consistino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO Nº1102

Leidiane Cordeiro Costa Siqueira
CRN 8 603 Coordenadora Operacional

Amara Galvão
CRN 8 11501 Nutricionista Gerente Operacional