

APLV + SEM GLÚTEN

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TABELA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TABELA	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H					Lente vegetal com mamão + pão de queijo vegano	KCAL 532	Kcal 80	KCAL 444	Kcal 74
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	PTN 17	g 9	PTN 19	g 9
						LIP 8	g 9	LIP 8	g 9
						CALCIO 78	Mg 3	CALCIO 51	Mg 4
						FERRO 3	Mg 432	FERRO 4	Mg 347
						VITAMINA A	Mg 80	VITAMINA A	Mg 55
						VITAMINA C	Mg 80	VITAMINA C	Mg 55
Jantar 16:00H/16:30H									
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TABELA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TABELA	
						KCAL 533	Kcal 96	KCAL 402	Kcal 67
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (mamão e maçã) com aveia sem glúten e leite vegetal	Suco de uva integral+ panqueca colorida com cenoura sem leite sem glúten	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos + melancia	Suco de maracujá + pizza de tapioca sem leite sem glúten + bolo de banana s/ açúcar sem leite sem glúten	PTN 17	g 9	PTN 11	g 9
						LIP 9	g 9	LIP 10	g 9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), cenoura e milho refogados + rúcula + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, alpin refogado + salada de 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, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + couve + abóbora refogada + melão	CALCIO 56	Mg 4	CALCIO 61	Mg 5
						FERRO 4	Mg 312	FERRO 5	Mg 210
						VITAMINA A	Mg 71	VITAMINA A	Mg 47
						VITAMINA C	Mg 71	VITAMINA C	Mg 47
Jantar 16:00H/16:30H	Purê de batata sem leite + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião	Macarrão sem glúten com frango + couve flor e brócolis refogados + maçã	Sopa de feijão (batata, mandiocinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Batata refogada + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de beterraba + ameixa	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TABELA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TABELA	
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	KCAL 560	Kcal 101	KCAL 464	Kcal 83
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 glúten	Suco de uva integral+ panqueca colorida com couve sem leite sem glúten	logurite vegano com morango e banana batido	PTN 16	g 9	PTN 15	g 9
						LIP 10	g 9	LIP 8	g 9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, alpin refogado e banana da terra cozida + couve + salada tomale 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) + agrião + salada de alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão carioca, carne moída ao molho, salada alface + manga	CALCIO 70	Mg 4	CALCIO 80	Mg 3
						FERRO 4	Mg 328	FERRO 3	Mg 201
						VITAMINA A	Mg 57	VITAMINA A	Mg 39
						VITAMINA C	Mg 57	VITAMINA C	Mg 39
Jantar 16:00H/16:30H	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos + melancia	Suco de uva integral+ panqueca colorida com couve sem leite sem glúten	logurite vegano com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	Lente vegetal com mamão + pão de queijo vegano	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TABELA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TABELA	
						KCAL 560	Kcal 101	KCAL 464	Kcal 83
						PTN 16	g 9	PTN 15	g 9
						LIP 10	g 9	LIP 8	g 9
						CALCIO 70	Mg 4	CALCIO 80	Mg 3
						FERRO 4	Mg 328	FERRO 3	Mg 201
						VITAMINA A	Mg 57	VITAMINA A	Mg 39
						VITAMINA C	Mg 57	VITAMINA C	Mg 39

Observações: Biscoitos, pães, farinhas, laticínios e aveia sem glúten e leite.

Observações: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização

CMEI

ALUNO

NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO

ELOISE RODRIGUES DA SILVA

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº 1781Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321Camille Consistent de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102Laila Maria Cordeiro Costa Almeida
CRN 6 6003
Coordenação OperacionalAmanda Galvão
CRN 8 11201
Núcleo de Apoio Operacional

APLV + SEM GLÚTEN

		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TABELE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TABELE		
		18/12/2023		19/12/2023		20/12/2023		21/12/2023		22/12/2023		KCAL		534 Kcal		
Desjejum 7:30H/8:00H		Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem leite sem glúten + melancia		Vitamina de mamão e maçã com aveia sem glúten e leite vegetal		Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca sem leite sem glúten + maçã						KCAL	521	Kcal	KCAL	534 Kcal
												CHO	95	g	CHO	96 g
												PTN	15	g	PTN	13 g
												LIP	9	g	LIP	10 g
Almôço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de açaíça + maçã		Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, batata refogada + rúcula + salada de pepino c/ tomate + melão		Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja						CALCIO	98	Mg	CALCIO	63 Mg
												FERRO	3	Mg	FERRO	4 Mg
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de abacaxi natural+ pizza de tapioca sem leite sem glúten + laranja picada		Leite vegetal com mamão + tapioca de coco com leite vegetal		Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem leite sem glúten + melancia						VITAMINA A	287	Mcg	VITAMINA A	163 Mcg
												VITAMINA C	61	Mg	VITAMINA C	53 Mg
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						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TABELE				
		SEGUNDA 25/12/2023		TERÇA 26/12/2023		QUARTA 27/12/2023		QUINTA 28/12/2023		SEXTA 29/12/2023		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TABELE				
Desjejum 7:30H/8:00H												KCAL		Kcal	KCAL	Kcal
												CHO	9	g	CHO	9 g
												PTN	9	g	PTN	9 g
												LIP	9	g	LIP	9 g
Almôço 10:30H/11:00H												CALCIO		Mg	CALCIO	Mg
												FERRO		Mg	FERRO	Mg
Lanche 14:00H/14:30H												VITAMINA A		Mcg	VITAMINA A	Mcg
												VITAMINA C		Mg	VITAMINA C	Mg
Jantar 16:00H/16:30H												MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TABELE				

Observações: Biscoitos, pães, farinhas, laticínios e aveia sem glúten e leite.



Observações: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclui-se a esponja para higienização

CMEI

ALUNO

Nossa Senhora do Rosário

Eloise Rodrigues da Silva


Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº 1781
Ligia Marcia Toledo Paria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321
Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102
Tatiana Corina Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional
Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Controladora Operacional