

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
21/10/2023		31/10/2023	41/10/2023	61/10/2023	61/10/2023	726,53		719,35	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + melancia	Café com leite vegetal + bolo de laranja s/ leite	lוגurte morango vegano + biscoito doce integral s/ leite + banana	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ leite + laranja	Vitamina de mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	KCAL	726,53	Kcal	719,35
						CHO	105,67	g	106,05
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quinoa + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de azeite + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Purê do molho de peixe, salada de alface	PTN	26,46	g	26,46
						LP	21,69	g	21,48
Lanche 14:00H/14:30H	Canjica com leite vegetal + melão	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + maçã	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite + laranja	lוגurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite + banana	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + margarina	CALCIO	465,25	Mg	396,02
						FERRO	5,02	Mg	6,66
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + laranja	Polenta com almeirão ao molho + salada de beterraba	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + manga	Quinoa + carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	Macarão com frango + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	VITAMINA A	462,51	Mg	602,15
						VITAMINA C	46,56	Mg	59,04
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
91/10/2023		101/10/2023	111/10/2023	121/10/2023	131/10/2023	808,69		720,53	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite com ovo + melancia	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite			KCAL	808,69	Kcal	720,53
						CHO	132,59	g	105,67
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de azeite + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia			PTN	23,56	g	25,46
						LP	20,45	g	21,69
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite com ovo + maçã	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite	FERIADO	RECESSO	CALCIO	361,48	Mg	406,25
						FERRO	5,69	Mg	5,02
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de chuchu c/ tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Polenta+ Carne moída ao molho + salada de acelga+ mamão			VITAMINA A	569,12	Mg	462,51
						VITAMINA C	46,25	Mg	49,59
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
161/10/2023		171/10/2023	181/10/2023	191/10/2023	201/10/2023	736,59		761,06	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão integral s/ leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de morango + torta de legumes com azeite s/ leite + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ creme vegetal, tomate, alface	Leite vegetal com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite	KCAL	736,59	Kcal	761,06
						CHO	115,46	g	121,32
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + maçã	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	PTN	23,64	g	26,15
						LP	20,02	g	19,02
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	Leite vegetal com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + tomate+ alface	Vitamina de abacate + banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	CALCIO	465,25	Mg	496,02
						FERRO	4,68	Mg	5,16
Jantar 16:00H/16:30H	Quinoa + frango ao molho + abóbora refogada	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Macarão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de cenoura + melancia	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de beterraba + manga	VITAMINA A	410,54	Mg	506,02
						VITAMINA C	51,56	Mg	46,05

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Lúcia Marcia Toledo Faria Vicente
 Camille Consistenti de Carvalho
 Lailiana Correa Costa Bickella
 Ananda Garito
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781
 Mat Funcional nº 111-46 CRN 8º REGIÃO Nº2321
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102
 Coordenadora Operacional
 Nutricionista Controladora Operacional

APLV

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					
		23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023								
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite + laranja	Logurte de coco vegano + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Suco de Maracujá + Pão fatiado s/ leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite		KCAL	719,36	KCAL	655,22				
							CHO	106,05	CHO	98,21				
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarão com molho de carne moída + salada de couve flor + maçã		PTN	25,46	PTN	21,54				
							LIP	21,48	LIP	19,58				
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + biscoito polvilho salgado s/ leite + maçã	Suco de maracujá + pão integral s/ leite com creme vegetal	Leite vegetal com cacau (70%), + pão integral s/ leite com creme vegetal	Logurte de coco vegano + Salada de frutas (mamão, melão, morango) com aveia	Suco de Maracujá + Pão fatiado s/ leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite		CALCO	396,02	CALCO	503,25				
							FERRO	6,85	FERRO	4,55				
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de acelga + melancia	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + laranja	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Purê de batatas s/ leite + frango ao molho + salada de tomate	Potencia + frango ao molho + salada de acelga + melão		VITAMINA A	602,15	VITAMINA A	485,25				
							VITAMINA C	59,04	VITAMINA C	56,25				
SEGUNDA 30/10/2023		TERÇA 31/10/2023		QUARTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (70%) + pão fatiado s/ leite com creme vegetal	Café com Leite vegetal + pão s/ leite com creme vegetal					KCAL	806,69	KCAL	681,73				
							CHO	132,58	CHO	100,54				
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca , Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja					PTN	23,58	PTN	26,58				
							LIP	20,45	LIP	19,25				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite + laranja	Vitamina de maçã e mamão com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite					CALCO	357,48	CALCO	421,58				
							FERRO	5,69	FERRO	6,25				
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de abobrinha + melão					VITAMINA A	586,12	VITAMINA A	394,25				
							VITAMINA C	46,25	VITAMINA C	41,25				
Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.														
CMEI							ALUNO							