

SEM ABACAXI

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TARDE	
21/10/2023		31/10/2023	4/10/2023	6/10/2023	6/10/2023	6/10/2023		13/10/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado integral + melancia	Café com leite + bolo de laranja	Iogurte morango+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de maçã+ bolo de tubá + laranja	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral	KCAL	70,06	KCAL	719,36
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quirela + salada baterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de acelga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Onetele assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	CHO	121,32	CHO	100,05
Lanche 14:00H/14:30H	Canjica + melão	Chá com leite + biscoito salgado integral + maçã	Suco integral de maçã + bolo de tubá + laranja	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão integral + queijo/margarina	PTN	26,15	PTN	25,46
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca+ baterraba+ abobrinha + laranja	Potenta com almondegas ao molho + salada de baterraba	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + manga	Quirela + carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	Macarão com frango + legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	LP	19,02	LP	21,48
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TARDE	
9/10/2023		10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	9/10/2023		13/10/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de laranja natural + pão com ovo + melancia	Café com leite + pão de queijo	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate	FÉRIADO		KCAL	769,22	KCAL	720,23
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão preto, Barrado, farola de banana + salada tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia			CHO	118,07	CHO	105,87
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão de queijo	Suco de laranja natural + pão com ovo + maçã	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate			PTN	26,87	PTN	25,46
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cruchu c/ tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Potenta+ Carne moída ao molho + salada de acelga+ mamão			LP	20,84	LP	21,69
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TARDE	
16/10/2023		17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	16/10/2023		20/10/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão integral com requeijão	Café com leite + pão de queijo	Suco morango + torta de legumes com aveia + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alface	Leite com maçã + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	726,58	KCAL	715,82
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farola de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + 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	CHO	115,46	CHO	109,45
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral + manteiga	Leite com maçã + Bolo cenoura sem cobertura	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	Vitamina de abacate + banana + biscoito doce integral	Café com leite + pão de queijo	PTN	23,84	PTN	25,45
Jantar 16:00H/16:30H	Quirela + Frango ao molho + abóbora refogada	Sopa de feijão (batata, mandiquinha, 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+ carne moída ao molho + salada de baterraba + manga	LP	20,02	LP	19,58
						CHO	466,25	CHO	462,51
						PTN	4,68	PTN	4,62
						LP	51,55	LP	41,25

Observações: Sem abacaxi

CMEI

ALUNO

ANTONIO TORIATO

ALICE REBECA DE SOUZA

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Pátria Vicente

Camilo Consernio de Cavalho

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Elaboração: Círculo de Trabalho
CRN 8 6.103
Coordenação OperacionalAvaliação: Círculo de Trabalho
CRN 8 11.201
Supervisão Operacional



SEM ABACAXI

	SEGUNDA 23/10/2023	TERÇA 24/10/2023	QUARTA 25/10/2023	QUINTA 26/10/2023	SEXTA 27/10/2023	MEIA SEMANA, VALOR NUTRICIONAL, MAMÃ	MEIA SEMANA, VALOR NUTRICIONAL, TÍNDICE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão fatiado manteiga	Café com leite + biscoito polvilho + laranja	logurte de coco + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco de Maracujá + Pão de leite c/ Frango desidratado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL 738,25 CHO 112,54 PTN 28,81 LIP 20,45	KCAL 655,22 CHO 98,21 PTN 21,54 LIP 19,58
Almoco 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, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de couve flor + maçã	PTN 26,81 LIP 20,45	PTN 21,54 LIP 19,58
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito polvilho salgado + maçã	Suco de maracujá + pão integral com requieijo	Leite com cacau (70%) + pão integral com manteiga	logurte de coco + Salada de frutas (mamão, melão, morango) com aveia	Suco de Maracujá + Pão de leite c/ Frango desidratado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	CALCIO 483,25 FERRO 5,14	CALCIO 502,25 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 + frango ao molho + salada de tomate	Potentia + frango ao molho + salada de acelga + melão	VITAMINA A 488,25 VITAMINA C 47,54	VITAMINA A 485,25 VITAMINA C 58,25
	SEGUNDA 30/10/2023	TERÇA 31/10/2023	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MEIA SEMANA, VALOR NUTRICIONAL, MAMÃ	MEIA SEMANA, VALOR NUTRICIONAL, TÍNDICE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga	Café com Leite+ pão com margarina e queijo				KCAL 808,89 CHO 132,58 PTN 23,58 LIP 20,45	KCAL 661,73 CHO 100,54 PTN 26,58 LIP 19,25
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, potentia + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja				CALCIO 387,48 FERRO 5,89	CALCIO 421,58 FERRO 6,25
Lanche 14:00H/14:30H	Suco morango + torta de legumes com aveia + laranja	Vitamina de maçã e mamão + biscoito doce integral				VITAMINA A 589,12 VITAMINA C 46,25	VITAMINA A 394,25 VITAMINA C 41,25
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de abobrinha + melão					
Observação: Este é apenas um exemplo de plano alimentar. Consulte um nutricionista para uma avaliação personalizada.							

Observações: Sem abacaxi

CMEI
ANTONIO TORTATO
ALUNO
ALICE REBECA DE SOUZA

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correa Costa Siqueira
CRN 8 6203
Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 1101
Nutricionista Coordenadora Operacional