

SEM OVOS

	SEGUNDA 27/10/2023	TERÇA 31/10/2023	QUARTA 4/10/2023	QUINTA 5/10/2023	SEXTA 6/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado integral s/ ovos + melancia	Café com leite + bolo de laranja s/ ovos	Doce integral s/ ovos + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ ovos + laranja	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral s/ ovos	KCAL 73,33 Kcal 712,46	KCAL 103,13 Kcal 9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quirela + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de alface + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, frango grelhado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Purê do molho de peixe, salada de alface	PTM 23,15 9 PTM 23,15 9 LP 18,25 9 LP 18,46 9	PTM 23,15 9 LP 18,46 9
Lanche 14:00H/14:30H	Canjica + melão	Chá com leite + biscoito salgado integral s/ ovos + maçã	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ ovos + laranja	Doce integral s/ ovos + banana	Café com leite + pão integral s/ ovos + queijomargarina	DALCIO 403,16 Mg 5,49 Mg 5,49 Mg 5,49	DALCIO 403,05 Mg 5,49 Mg 5,49
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + laranja	Potencia com almondegas ao molho + salada de beterraba	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + manga	Quirela + carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	Macarrão s/ ovos com frango + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	VITAMINA A 473,51 Mg 5,647 Mg 5,647	VITAMINA A 516,47 Mg 5,647
	SEGUNDA 31/10/2023	TERÇA 1/10/2023	QUARTA 11/10/2023	QUINTA 12/10/2023	SEXTA 13/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ ovos com carne desfiada + melancia	Café com leite + pão de queijo s/ ovos	Suco integral de uva + Sanduiche de pão frito s/ ovos c/ queijo, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ ovos			KCAL 74,46 Kcal 715,46	KCAL 100,47 Kcal 9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana + salada tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia	FERIADO		PTM 22,64 9 PTM 21,05 9 LP 18,82 9 LP 18,46 9	PTM 21,05 9 LP 18,46 9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão de queijo s/ ovos	Suco de abacaxi natural+ pão s/ ovos com carne desfiada + maçã	Suco integral de uva + Sanduiche de pão frito s/ ovos c/ queijo, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ ovos	RECESSO		CALCIO 402,81 Mg 5,49 Mg 5,49	CALCIO 391,46 Mg 5,49
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	Potencia+ Carne moída ao molho + salada de alface+ mamão			FERRO 4,54 Mg 4,78 Mg 4,78	FERRO 4,78 Mg 4,78
	SEGUNDA 16/10/2023	TERÇA 17/10/2023	QUARTA 18/10/2023	QUINTA 19/10/2023	SEXTA 20/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão integral s/ ovos com requeijão	Café com leite + pão de queijo s/ ovos	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ ovos + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão frito s/ ovos c/ queijo, tomate, alface	Leite com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ ovos	KCAL 716,48 Kcal 924,15	KCAL 105,02 Kcal 9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + maçã	Arroz, Feijão preto, frango grelhado, Abóbora refogada + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado s/ ovos + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	PTM 20,46 9 PTM 22,05 9 LP 18,46 9 LP 18,63 9	PTM 22,05 9 LP 18,63 9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral s/ ovos + manteiga	Leite com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ ovos	Chá com limão, sanduiche de pão frito s/ ovos + queijo + tomate+ alface	Vitamina de abacate + banana + biscoito doce integral s/ ovos	Café com leite + pão de queijo s/ ovos	CALCIO 406,15 Mg 5,49 Mg 5,49	CALCIO 394,26 Mg 5,49
Jantar 16:00H/16:30H	Quirela + frango ao molho + abóbora refogada	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Macarrão s/ ovos 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 beterraba + manga	FERRO 3,78 Mg 4,13 Mg 4,13	FERRO 4,13 Mg 4,13
OBSERVAÇÕES:						VITAMINA A 395,16 Mg 5,647 Mg 5,647	VITAMINA A 404,16 Mg 5,647
CMEI						VITAMINA C 46,25 Mg 4,99 Mg 4,99	VITAMINA C 40,99 Mg 4,99
ALUNO							

Patricia dos Santos Alves Garcia  Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  Camille Consolino de Carvalho 
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102
 Lidiane Correa Costa Bastida  Amanda Garzo 
 CRN 8 6303 CRN 8 11501
 Coordenadora Operacional Nutricionista Coordenadora Operacional

SEM OVOS

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, PAPE	
		23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão fritoado s/ ovos manteiga	Café com leite + biscoito polvilho s/ ovos + laranja	Ingurte de coco + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral s/ ovos	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ ovos	CHO	109,32	9	CHO	100,45
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, Frito do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarrão s/ ovos com molho de carne moída + salada de couve flor + maçã	PTN	24,89	9	PTN	20,15
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito polvilho salgado s/ ovos + maçã	Suco de maracujá + pão integral s/ ovos com requeijão	Leite com cacau (70%) + pão integral s/ ovos com manteiga	Ingurte de coco + Salada de frutas (mamão, melão, morango) com aveia	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ ovos	LP	19,32	9	LP	18,46
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	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + melão	VITAMINA A	391,05	Mg	VITAMINA A	501,63
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	Mg
		30/10/2023	31/10/2023				46,05		49,05	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fritoado s/ ovos com manteiga	Café com Leite + pão s/ ovos com margarina e queijo				KCAL	776,05	Kcal	KCAL	652,13
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				CHO	121,62	9	CHO	96,02
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + torta de legumes s/ ovos com aveia + laranja	Vitamina de maçã e mamão + biscoito doce integral s/ ovos				PTN	20,15	9	PTN	22,15
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de abobrinha + melão				LP	19,05	9	LP	17,05
						CALCIO	350,26	Mg	CALCIO	396,14
						FERRO	4,69	Mg	FERRO	5,21
						VITAMINA A	521,94	Mg	VITAMINA A	465,15
						VITAMINA C	45,16	Mg	VITAMINA C	36,05
										Mg
OBSERVAÇÕES:										
CMEI										
ALUNO										
PATRICIA DOS SANTOS ALVES GARCIA Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781										
LÍDIA MAREK ODEJO FARIAS VICENTE Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº9321										
CAMILLE CONSENTINO DE CARVALHO Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102										
LILIANNE GOMES COSTA GONÇALVES CRN 8 6101 Coordenadora Operacional										
ANANDA GALVÃO CRN 8 11301 Núcleo de Gestão Operacional										