

INTOLERÂNCIA A LACTOSE, GLÚTEN E OVOS

	SEGUNDA 21/10/2023	TERÇA 31/10/2023	QUARTA 4/11/2023	QUINTA 5/11/2023	SEXTA 6/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose, glúten e ovo + melancia	Café com leite s/ lactose + bolo de laranja s/ lactose, glúten e s/ ovo	logure morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose, glúten e ovo + banana	Suco integral de maçã+ bolo s/ lactose, s/ glúten e s/ ovo + laranja	Vitamina de mamão e maçã com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose, glúten e ovo	KCAL 142,81 Kcal 711,68	KCAL 103,14 9 CHO 105,46 9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + purê de batata s/ leite + salada de beterraba + 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 s/ leite + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, frango grelhado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	PTN 25,94 9 Kcal 24,34 9	PTN 19,62 9 LP 18,20 9
Lanche 14:00H/14:30H	Arroz doce s/ lactose + melão	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose, s/ glúten e s/ ovo + maçã	Suco integral de maçã+ bolo s/ lactose, s/ glúten e s/ ovo + laranja	logure de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose, glúten e ovo + banana	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose, glúten e ovo + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	CALCIO 482,15 9g Kcal 401,25 9g	CALCIO 462,15 9g FERRO 5,96 9g
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + laranja	Macarrão s/ glúten s/ ovo com almondegas ao molho s/ glúten s/ ovo + salada de beterraba	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + manga	Batata refogada + carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	Macarrão s/ glúten e s/ ovos com frango + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	VITAMINA A 305,87 9g Kcal 517,25 9g	VITAMINA A 49,51 9g VITAMINA C 46,55 9g
	SEGUNDA 9/10/2023	TERÇA 10/10/2023	QUARTA 11/10/2023	QUINTA 12/10/2023	SEXTA 13/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAMBÓ
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose, s/ glúten s/ ovo com carne desfiada + melancia	Café com leite s/ lactose + pão de queijo s/ lactose, glúten e ovo	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose, glúten e ovo c/ queijo s/ lactose, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose, glúten e ovo	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose, glúten e ovo c/ queijo s/ lactose, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose, glúten e ovo		KCAL 751,48 Kcal 710,26 Kcal	CHO 110,24 9 CHO 100,47 9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (cassam) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, mandioca refogada + banana da terra cozida+ salada tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia			PTN 24,51 9 Kcal 23,87 9	PTN 19,16 9 LP 20,46 9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite s/ lactose + pão de queijo s/ lactose, glúten e ovo	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose, s/ glúten s/ ovo com carne desfiada + maçã	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose, glúten e ovo c/ queijo s/ lactose, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose, glúten e ovo			CALCIO 495,17 9g Kcal 400,58 9g	CALCIO 495,17 9g FERRO 5,12 9g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz, carreteiro (cenoura, batata, carne secas, ervilha) + salada de chuchu c/ tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Purê de batata s/ lactose + Carne moída ao molho + salada de acelga+ mamão			FERRO 4,02 9g Kcal 5,12 9g	VITAMINA A 495,13 9g VITAMINA A 459,17 9g
	SEGUNDA 16/10/2023	TERÇA 17/10/2023	QUARTA 18/10/2023	QUINTA 19/10/2023	SEXTA 20/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAMBÓ
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão integral s/ lactose, glúten e ovo com queijo s/ lactose	Café com leite s/ lactose + pão de queijo s/ lactose, glúten e ovo	Suco de morango + Iorta de legumes com aveia s/ lactose, s/ glúten e s/ ovo + laranja	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose, glúten e ovo c/ queijo s/ lactose, tomate, alface	Leite s/ lactose com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose, glúten e ovo	KCAL 125,56 Kcal 709,54 Kcal	CHO 111,28 9 CHO 105,46 9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, mandioca refogada + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + maçã	Arroz, Feijão preto, frango grelhado, Abóbora refogada + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, carne moída ao molho + salada de repinho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	PTN 21,49 9 Kcal 22,54 9	PTN 18,20 9 LP 18,26 9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose, glúten e ovo + manteiga s/ lactose	Leite s/ lactose com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose, glúten e ovo	Chá com limão, sanduíche de pão fatiado s/ lactose, glúten e ovo + queijo s/ lactose + tomate+ alface	Vitamina de abacaxi + banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose, s/ glúten e s/ ovo	Café com leite s/ lactose + pão de queijo s/ lactose, glúten e ovo	CALCIO 457,16 9g Kcal 400,46 9g	CALCIO 459,17 9g FERRO 4,98 9g
Jantar 16:00H/16:30H	Batata refogada + frango ao molho + abóbora refogada	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Macarrão s/ glúten e 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 s/ lactose + carne moída ao molho + salada de beterraba + manga	VITAMINA A 411,67 9g Kcal 409,12 9g	VITAMINA A 409,12 9g VITAMINA C 39,02 9g
						VITAMINA C 50,14 9g	VITAMINA C 39,02 9g

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

CMEI

ALMO

RUTH BAKA

RAUL FELIPE ALVES

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consolino de Carvalho

Liliane Correa Costa Siqueira

Amanda Galvão

Mat. Funcional nº 7993 CRN nº REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN nº REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7994 CRN nº REGIÃO Nº1102

Coordenação Operacional

Núcleo de Gestão Operacional

SEGUNDA 23/10/2023		TERÇA 24/10/2023	QUARTA 25/10/2023	QUINTA 26/10/2023	SEXTA 27/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose, s/ glúten, s/ ovos com manteiga s/ lactose	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose, glúten e ovo + laranja	Ingurte de coco s/ lactose + salada de frutas (melão, mamão e morango)	Vitamina de abacate + banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose, s/ glúten e s/ ovo	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ lactose, s/ glúten e s/ ovo c/ Frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose, s/ glúten e s/ ovo	KCAL 170,25 CHO 112,54 PTN 38,01 LIP 20,45	KCAL 695,22 CHO 56,21 PTN 21,54 LIP 19,58
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca 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, chuchu e cenoura refogados, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarrão s/ glúten e s/ ovos com molho de carne moída + salada de couve flor + maçã	KCAL 403,25 CHO 50,25 PTN 5,14 LIP 4,95	KCAL 505,25 CHO 49,25 PTN 4,95 LIP 4,95
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho salgado s/ lactose, glúten e ovo + maçã	Suco de maracujá + pão integral s/ lactose, glúten e ovo com queijão s/ lactose	Leite s/ lactose com cacau (70%) + pão integral s/ lactose, glúten e ovo com manteiga s/ lactose	Ingurte de coco s/ lactose + Salada de frutas (mamão, melão, morango)	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ lactose, s/ glúten e s/ ovo c/ Frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose, s/ glúten e s/ ovo	KCAL 496,25 CHO 49,25 PTN 47,54 LIP 4,95	KCAL 496,25 CHO 49,25 PTN 50,25 LIP 4,95
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne lencas, ervilha) + salada de alface + melancia	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + laranja	Macarrão s/ glúten s/ ovos + carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Purê de batatas s/ lactose + frango ao molho + salada de tomate	Batata refogada + frango ao molho + salada de alface + melão	KCAL 799,52 CHO 171,04 PTN 20,47 LIP 19,26	KCAL 654,25 CHO 96,14 PTN 24,16 LIP 16,69
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata s/ leite + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja				KCAL 429,61 CHO 4,56 PTN 4,56 LIP 4,56	KCAL 412,86 CHO 5,54 PTN 5,54 LIP 4,56
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ lactose, s/ glúten e s/ ovo + laranja	Vitamina de maçã e mamão com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose, s/ glúten e s/ ovo				KCAL 528,46 CHO 52,46 PTN 52,46 LIP 45,36	KCAL 469,28 CHO 46,28 PTN 46,28 LIP 38,47
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de abobrinha + melão					

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


CMEI

ALMOO

RUTH BAKA

RAUL FELIPE ALVES


Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN nº REGIÃO Nº1781


Ligia Marcha Toledo Brita Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN nº REGIÃO Nº2321


Camile Consolino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN nº REGIÃO Nº1


Lidiane Corrêa Costa Sáfola
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional


Amanda Galvão
CRN 8 11501
Monitora de Controle Operacional