

APLV E FRUTOS DO MAR

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TANGÊ	
21/10/2023		31/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023	KCAL	650,32	KCAL	610,23
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca c/ queijo vegetal + melancia	Vitamina de maçã e mamão com avelã c/ leite vegetal	Logurte vegano com morango e banana batido	Mingau de avelã com banana e leite vegetal	CHO	101,45	CHO	101,15
Almôço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quireira + couve + salada beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + rúcula + salada de acelga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + espinafre + cenoura e couve flor refogados + manga	PTN	25,16	PTN	22,15
Lanche 14:00H/14:30H		Suco Maçã integral + salada de frutas (maçã, manga e kiwi)	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) s/ leite	Leite vegetal com mamão + panqueca de banana com avelã s/ leite	Logurte vegano com morango e banana batido	LIP	17,62	LIP	15,02
Jantar 16:00H/16:30H		Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Potencia com alhoôndegas ao molho + brócolis + salada de beterraba	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + manga	Quireira + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião + melancia	CALCIO	505,42	CALCIO	466,02
SEGUNDA 9/10/2023		SEGUNDA 9/10/2023	TERÇA 10/10/2023	QUARTA 11/10/2023	QUINTA 12/10/2023	FERRO	4,98	FERRO	6,58
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos + melancia	Leite vegetal com morango + pão de queijo vegano	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana s/ açúcar s/ leite + maçã		VITAMINA A	565,02	VITAMINA A	513,26
Almôço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana + couve + salada tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + escarola + salada de pepino + melancia		VITAMINA C	52,46	VITAMINA C	50,14
Lanche 14:00H/14:30H		Leite vegetal com morango + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos + maçã	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana s/ açúcar s/ leite + laranja		RECESSO			
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz, carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de chuchu c/ tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + melancia	Potencia + Carne moída ao molho + salada de acelga + mamão		FÉRIADO			
SEGUNDA 16/10/2023		TERÇA 17/10/2023	QUARTA 18/10/2023	QUINTA 19/10/2023	SEXTA 20/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃO			
Desjejum 7:30H/8:00H		Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ leite + maçã	Leite vegetal com mamão + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + torta de legumes c/ avelã s/ leite	Suco Maçã integral + salada de frutas (mamão, melão, morango)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TANGÊ			
Almôço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + rúcula + maçã	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + couve + abóbora refogada + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada de repolho + manga	PTN	22,02	PTN	25,14
Lanche 14:00H/14:30H		Suco uva integral + panqueca de queijo vegetal	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca c/ queijo vegetal + melancia	Leite vegetal com maçã + tapioca de coco c/ leite vegetal	Vitamina de banana e abacate com avelã c/ leite vegetal	LIP	17,58	LIP	19,25
Jantar 16:00H/16:30H		Quireira + frango ao molho + abóbora refogada + agrião	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	CALCIO	462,58	CALCIO	512,47
						FERRO	7,01	FERRO	6,84
						VITAMINA A	509,25	VITAMINA A	409,25
						VITAMINA C	64,25	VITAMINA C	61,48

Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

ALUNO

LEONARDO PEDROSO RODRIGUES

CMEI

NADIA IARA

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camille Consolino de Carvalho

Liliana Correa Costa Siqueira

Assista Gráfico

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO

CEN 8 6503

Nutricionista Supervisora Operacional

Nº1781

Nº2321

Nº1102



CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO OUTUBRO/2023



APLV E FRUTOS DO MAR

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida (cenoura) s/ leite	Leite vegetal com mamão + tapioca de coco c/ leite vegetal	Suco Maçã integral + salada de frutas (maçã, manga, kiwi)	Vitamina de banana e abacate com aveia c/ leite vegetal	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia s/ leite	CHO	9	CHO	9
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + escarola + salada de repolho c/ tomate + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, farofa de cenoura, salada alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de couve flor + maçã	PTN	9	PTN	9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá ervas doces/cidreira + biscoito polvilho s/ leite + maçã	Creme de manga, banana e aveia	Doce de leite com morango e banana batido	Suco Maçã integral + salada de frutas (mamão, melão, morango)	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia s/ leite	LP	9	LP	9
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de azeite + melancia	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Quinoa + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agnã + maçã	Purê de batatas s/ leite + frango ao molho + couve refogada + salada de tomate	Potencia + frango ao molho + salada de azeite + melão	VITAMINA A	503,15	VITAMINA A	503,15
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	VITAMINA C	48,02	VITAMINA C	48,02
	30/10/2023	31/10/2023				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo vegetal	Doce de leite com morango e banana batido				KCAL	782,45	KCAL	782,45
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + rúcula + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsinha) ao molho, salada de alface + laranja				CHO	125,12	CHO	125,12
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de banana e morango com aveia c/ leite vegetal	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia s/ leite				PTN	23,05	PTN	23,05
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de abobrinha + melão				LP	18,03	LP	18,03
						CALCIO	482,02	CALCIO	482,02
						FERR	7,05	FERR	7,05
						VITAMINA A	410,36	VITAMINA A	410,36
						VITAMINA C	60,45	VITAMINA C	60,45

Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

CMEI

NADA PARA

ALUNO

LEONARDO PEDROSO RODRIGUES

Patricia dos Santos Alves Garcia
Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Camille Consentino de Carvalho
Liliane Carreira Costa Sistiola
Amanda Gahito
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102
Coordenação Operacional
Nutricionista Coordenadora Operacional