

APLV + OVO

	SEGUNDA 21/10/2023	TERÇA 31/10/2023	QUARTA 41/10/2023	QUINTA 51/10/2023	SEXTA 61/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca s/ leite s/ ovos + melancia	Vitamina de maçã e mamão com aveia com leite vegetal	Logurite vegano com morango e banana batidos	Mingau de aveia com banana com leite vegetal s/ ovos	Leite vegetal com mamão + panqueca de banana com aveia s/ leite s/ ovos	KCAL 652,32 Kcal 100,24 CHO 102,15 PTN 25,16 LIP 17,54	KCAL 600,14 Kcal 102,03 CHO 9 PTN 22,02 LIP 15,14
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quireta + couve + salada de 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, frango desfiado + espinafre + cenoura + couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	PTN 460,25 KCAL 501,46 Mg 5,97 Ferro 5,97	PTN 485,02 KCAL 463,15 Mg 5,07 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Suco Maçã integral + salada de frutas (maçã, manga e kiwi)	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) s/ leite s/ ovos	Leite vegetal com mamão + panqueca de banana com aveia s/ leite s/ ovos	Logurite vegano com morango e banana batidos	Purê de abacate com banana	VITAMINA A 460,25 Mg 5,97 VITAMINA C 50,46	VITAMINA A 485,02 Mg 5,07 VITAMINA C 48,06
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + laranja	Poleenta com almondegas ao molho s/ ovos + brócolis + salada de beterraba	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + manga	Quireta + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião + melancia	Macarrão s/ ovos com frango + Legumes refogados (brócolis e couve flo) + maçã	VITAMINA A 460,25 Mg 5,97 VITAMINA C 50,46	VITAMINA A 485,02 Mg 5,07 VITAMINA C 48,06
	SEGUNDA 9/10/2023	TERÇA 10/10/2023	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+ carne desfiada + melancia	Leite vegetal com morango + pão de queijo vegano	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana s/ açúcar s/ leite s/ ovos + maçã			KCAL 751,25 CHO 118,23 PTN 23,16 LIP 18,25	KCAL 601,23 CHO 97,25 PTN 21,54 LIP 10,25
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão preto, Burreado, farofa de banana + couve + salada de tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + escarola + salada de pepino + melancia	FERIADO		KCAL 399,00 Mg 4,93 Ferro 4,93	KCAL 402,15 Mg 7,05 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com morango + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural+ carne desfiada+ maçã	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana s/ açúcar s/ leite s/ ovos + laranja			VITAMINA A 450,16 Mg 9 VITAMINA C 52,46	VITAMINA A 482,16 Mg 9 VITAMINA C 60,15
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	Poleenta+ Carne moída ao molho + salada de acelga + mamão				
	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	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ leite s/ ovos + maçã	Leite vegetal com mamão + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + torta de legumes c/ aveia s/ leite s/ ovos	Suco Maçã integral + salada de frutas (mamão, melão, morango)	Creme de manga, banana e aveia	KCAL 651,47 CHO 102,15 PTN 22,06 LIP 17,46	KCAL 554,87 CHO 95,83 PTN 18,25 LIP 10,45
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + rúcula + maçã	Arroz, Feijão preto, frango desfiado + couve + abóbora refogada + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado s/ ovos + espinafre + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	KCAL 415,05 Mg 4,95 Ferro 4,95	KCAL 402,25 Mg 5,89 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral +panqueca colorida (cenoura) s/ leite s/ ovos	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca s/ leite s/ ovos + melancia	Leite vegetal com maçã + tapioca de coco	Vitamina de banana e abacate com aveia com leite vegetal	Leite vegetal com mamão + pão de queijo vegano	VITAMINA A 4620,16 Mg 59,25	VITAMINA A 493,02 Mg 60,47
Jantar 16:00H/16:30H	Quireta + frango ao molho + abóbora refogada + agrião	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 s/ leite + carne moída ao molho + salada de beterraba + manga	VITAMINA A 4620,16 Mg 59,25	VITAMINA A 493,02 Mg 60,47

CMEI

ROSY MATIAR

ALUNO

RAVI MENDONÇA GUINCH

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

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

Camilie Consentinio de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º
REGIAO Nº1102

Ediane Correa Costa Rodella
CRN 8 603
Coordenadora Operacional

Amanda Oshio
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional

APLV + OVO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		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	Suco de uva integral + panqueca colorida (cenoura) s/ leite s/ ovos	Leite vegetal com mamão + tapioca de coco	Suco Maçã integral + salada de frutas (maçã, manga, kiwi)	Vitamina de banana e abacate com aveia com leite vegetal	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia s/ leite s/ ovos	CHO 110,25	g	CHO 102,45	g
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa 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, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alicce	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarrão s/ ovos com molho de carne moída + escarola + salada de couve flor + maçã	PTN 25,64	g	PTN 20,14	g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ leite s/ ovos + maçã	Creme de manga, banana e aveia	logurte vegano com morango e banana batidos	Suco Maçã integral + salada de frutas (mamão, melão, morango)	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia s/ leite s/ ovos	CAICIO 495,25	Mg	CAICIO 505,14	Mg
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	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião + maçã	Purê de batatas s/ leite + frango ao molho + couve refogada + salada de tomate	Polenta + frango ao molho + salada de azeite + melão	FERRO 5,98	Mg	FERRO 4,98	Mg
SEGUNDA 30/10/2023						VITAMINA A 540,15	Mcg	VITAMINA A 505,14	Mcg
TERÇA 31/10/2023						VITAMINA C 60,15	Mg	VITAMINA C 72,04	Mg
QUARTA						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL PAPE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida (cenoura) s/ leite s/ ovos	logurte vegano com morango e banana batidos				KCAL 769,95	Kcal	KCAL 697,48	Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + rúcula + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsani) ao molho, salada de alface + laranja				CHO 125,46	g	CHO 111,25	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de banana e morango com aveia com leite vegetal	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia s/ leite s/ ovos				PTN 23,56	g	PTN 20,14	g
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de abobrinha + melão				LIP 18,45	g	LIP 18,05	g
QUINTA						CALCIO 486,25	Mg	CALCIO 463,25	Mg
SEXTA						FERRO 5,87	Mg	FERRO 7,51	Mg
VITAMINA A 395,05						VITAMINA A 497,02	Mcg	VITAMINA A 497,02	Mcg
VITAMINA C 51,48						VITAMINA C 59,64	Mg	VITAMINA C 59,64	Mg

Observações:

CMEI

ROSY MATTAR

ALUNO

RAVI MENDONÇA GUNCH

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

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

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

Isabella Correa Costa Machado
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional

Amélia Gohão
CRN 8 11501
Nutricionista Gerenciadora Operacional