

APLV

SEGUNDA 2/10/2023		TERÇA 3/10/2023	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	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca c/ queijo vegetal + melancia	Vitamina de maçã e mamão com aveia c/ leite vegetal	lógure vegano com morango e banana batido	Mingau de aveia com banana com leite vegetal	Leite vegetal com mamão + panqueca de banana com aveia s/ leite	KCAL	630,32	KCAL	610,23
Almoco 10:30H/1:00H	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 azeite + 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	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	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 aveia s/ leite	lógure vegano com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	LIP	17,02	LIP	15,02
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandiocca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Potenta com almondegas 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	Macarrão com frango + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	VITAMINA A	553,02	VITAMINA A	519,28
SEGUNDA 8/10/2023		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+ ovos mexidos + melancia	Leite vegetal com morango + pão de queijo vegano	Chá enva doce/cidreira + bolo de banana s/ açúcar s/ leite + maçã			KCAL	751,46	KCAL	610,52
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de azeite + 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	FERIADO		CHO	115,02	CHO	100,16
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com morango + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos + maçã	Chá enva doce/cidreira + bolo de banana s/ açúcar s/ leite + laranja			PTN	25,46	PTN	20,65
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	Polenta + Carne moída ao molho + salada de azeite + mamão			LIP	18,00	LIP	15,28
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 enva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ leite + maçã	Leite vegetal com mamão + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + torta de legumes c/ aveia s/ leite	Suco Maçã integral + salada de frutas (mamão, melão, morango)	Creme de manga, banana e aveia	KCAL	667,20	KCAL	601,17
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijoad 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	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	PTN	22,02	PTN	25,14
Lanche 14:00H/14:30H	Suco uva integral + panqueca de queijo vegetal s/ leite	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 aveia c/ leite vegetal	Leite vegetal com mamão + pão de queijo vegano	LIP	17,58	LIP	19,25
Jantar 16:00H/16:30H	Quireira + frango ao molho + abóbora refogada + agrião	Sopa de feijão (batata, mandiquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Macarrão 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	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

Patrícia dos Santos Alves Garcia  
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781  
  
 Lígia Márcia Toledo Faria Visente  
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321  
  
 Camille Consentino de Carvalho  
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102  
  
 Lidiane Correa Cruz Garcia  
 CEN 8 6801  
 Coordenadora Operacional  
  
 Amanda Góes  
 CEN 8 11501  
 Nutricionista Coordenadora Operacional





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

APLV



	SEGUNDA 23/10/2023	TERÇA 24/10/2023	QUARTA 25/10/2023	QUINTA 26/10/2023	SEXTA 27/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						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 114,02	9	CHO 98,15	9
Almoço 10:30H/11:00H	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, Pião do molho de peixe, 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 23,05	9	PTN 20,45	9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá ervas doces/cidreira + biscoito polvilho s/ leite + maçã	Creme de manga, banana e aveia	Logurte vegano 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 18,42	9	LP 17,32	9
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz, carneiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de azeitona + 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 azeitona + melão	CAICIO 512,45	Mg	CAICIO 410,45	Mg
	SEGUNDA 30/10/2023	TERÇA 31/10/2023	QUARTA	QUINTA	SEXTA	FERRO 5,98	Mg	FERRO 6,05	Mg
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo vegetal s/ leite	Logurte vegano com morango e banana batido				VITAMINA A 503,15	Mg	VITAMINA A 550,02	Mg
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + rúcula + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja				VITAMINA C 48,02	Mg	VITAMINA C 45,02	Mg
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				KCAL 782,45	Kcal	KCAL 690,45	Kcal
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				CHO 125,12	9	CHO 111,47	9
						PTN 23,05	9	PTN 20,48	9
						LP 18,03	9	LP 18,02	9
						CAICIO 482,02	Mg	CAICIO 502,12	Mg
						FERRO 7,05	Mg	FERRO 8,45	Mg
						VITAMINA A 410,36	Mg	VITAMINA A 510,26	Mg
						VITAMINA C 60,45	Mg	VITAMINA C 65,14	Mg

Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

CMEI

ALUNO

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

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

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

Lidiane Correa Costa Sáfada  
CRN 8 603  
Coordenação Operacional

Amanda Galvão  
CRN 8 11501  
Nutricionista Coordenadora Operacional