

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
	21/10/2023	31/10/2023	4/10/2023	6/10/2023	6/10/2023	KCAL 681,14 CHO 110,26 PTN 20,14 LIP 15,06	KCAL 681,14 CHO 110,26 PTN 20,14 LIP 15,06
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quinoa + salada beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de aipo + laranja	Suco integral de maçã + bolo de fubá + melancia	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de mel, Salada de alface		
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quinoa + salada beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de aipo + laranja	Suco integral de maçã + bolo de fubá + melancia	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de mel, Salada de alface		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
	9/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	KCAL 695,49 CHO 113,54 PTN 26,02 LIP 15,25	KCAL 720,33 CHO 115,47 PTN 25,65 LIP 16,65
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de aipo + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Suco integral de laranja + Sanduíche de pão fatiado s/ sal c/ queijo branco, tomate, alface + Pipoca s/ sal + Bolo de chocolate	FERIADO	RECESSO		
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de aipo + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Suco integral de laranja + Sanduíche de pão fatiado s/ sal c/ queijo branco, tomate, alface + Pipoca s/ sal + Bolo de chocolate				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	KCAL 800,05 CHO 132,68 PTN 22,02 LIP 20,14	KCAL 800,05 CHO 132,68 PTN 22,02 LIP 20,14
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Suco morango + laranja de legumes com aveia s/ sal + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, Jiloteira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia		
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Suco morango + laranja de legumes com aveia s/ sal + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, Jiloteira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	KCAL 678,00 CHO 106,32 PTN 21,51 LIP 16,52	KCAL 678,00 CHO 106,32 PTN 21,51 LIP 16,52
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (patata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Lente com cacau (70%) + pão integral s/ sal com manteiga s/ sal	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ sal c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja		
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (patata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Lente com cacau (70%) + pão integral s/ sal com manteiga s/ sal	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ sal c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
	30/10/2023	31/10/2023				KCAL 731,14 CHO 115,32 PTN 23,05 LIP 19,74	KCAL 731,14 CHO 115,32 PTN 23,05 LIP 19,74
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + laranja					
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + laranja					

Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pão sem sal, sem polvilho salgado e sem biscoito salgado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, requeijão light, margarina, manteiga sem sal.

CMEI	ALUNO
BERTIA	ANNA CRISTHINY DE SOUZA

Patícia dos Santos Alves Garcia
 Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
 Camille Consolino de Carvalho
 Lidiane Correa Costa Siqueira
 Amanda Galtão
 Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
 Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
 Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
 Mai Funcional nº 11102
 Coordenação Operacional
 Nutricionista Controlador Operacional