

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	3/11/2025	4/11/2025	5/11/2025	6/11/2025	7/11/2025	KCAL 650 CHO 101	KCAL 610 CHO 101
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite vegetal e aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	Leite vegetal com banana + bolo sem açúcar e sem leite	Suco de morango + tortã de frango com legumes e sem leite	Ingurte natural vegano com morango e banana batido	Suco integral de uva + panqueca sem leite com queijo vegano	KCAL 506 PTN 25 LIP 18	KCAL 496 PTN 22 LIP 15
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura e brócolis), couve + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre + salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de acelga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	CALCIO 506 FERRO 5	CALCIO 496 FERRO 7
Lanche 13:30H/14:00H	Suco integral de uva + panqueca sem leite com queijo vegano	Ingurte natural vegano com morango e banana batido	Mingau com leite vegetal de aveia sem leite com banana	Leite vegetal com banana + bolo sem açúcar e sem leite	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite vegetal e aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	VITAMINA A 563 VITAMINA C 52	VITAMINA A 513 VITAMINA C 50
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, carreteiro (batata, mandiquinha, cenoura, carne) + couve + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + agrião + melão	Macarrão + Carne moída ao molho + legumes refogados (batata, cenoura, ervilha) + rúcula + salada de tomate	Batata refogada + Frango ao molho com couve refogada + salada de cenoura + manga	Poleta com almondegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melancia		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025	KCAL 651 CHO 115	KCAL 511 CHO 100
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + crepíscas de queijo vegano + melão	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Mingau com leite vegetal de aveia sem leite com banana	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + manga	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem leite + banana	PTN 25 LIP 18	PTN 21 LIP 15
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + rúcula + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne, couve + salada de beterraba + melão		
Lanche 13:30H/14:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem leite + banana	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + manga	Suco de morango + tortã de frango com legumes e sem leite	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + crepíscas de queijo vegano + maçã	CALCIO 563 FERRO 5	CALCIO 320 FERRO 7
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de pepino c/ tomate + maçã	Batata refogada + Carne moída ao molho + escarola + salada de cenoura + laranja	Arroz + Frango ao molho com legumes (mandioca + abobrinha) + espinafre + melancia	Poleta com almondegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melão	Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura), couve + laranja	VITAMINA A 506 VITAMINA C 65	VITAMINA A 511 VITAMINA C 61

Observações: Biscoitos, farinhas, cereais (aveia), laticínios sem traços de leite. Utilizar leite vegetal.

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Marcia Dileto Faria Vicente

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camile Consolino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Elaine de Souza Almeida
CRN 8 6991
Coordenadora de Operações

Letícia de Souza Almeida
CRN 8 6991
CRN 15644

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com banana e aveia sem leite + manga picada	Leite vegetal com morango + panqueca de banana sem leite com aveia sem leite	Suco integral de maçã + salada de frutas (banana, morango e maçã)		Suco de uva integral + panqueca colorida de couve sem leite + recheio frango	KCAL 635 Kcal CHO 114 g PTN 23 g LIP 18 g	KCAL 652 Kcal CHO 98 g PTN 20 g LIP 17 g
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + rúcula + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (batata e cenoura), couve + salada de alface + melão	Arroz, Feijão carioca, Onetele assado, espinafre + legumes refogados (cenoura e vagem) + mamão	FERIADO	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsão) grelhado, salada de abóbora + melancia	LIP 18 g	LIP 17 g
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida de couve sem leite + recheio frango	Suco integral de maçã + salada de frutas (banana, morango e maçã)	Leite vegetal com morango + panqueca de banana sem leite com aveia sem leite		Leite vegetal com banana e aveia sem leite + manga picada	CALCIO 512 Mg FERRO 6 Mg	CALCIO 410 Mg FERRO 6 Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de pepino c/ tomate + melão	Macarrão + Frango ao molho + legumes refogados (abobrinha, cenoura e batata) + couve + maçã	Polenta com carne moída ao molho + salada de abóbora + melancia		Arroz com brocolis + carne moída ao molho + abobrinha refogada + couve + mamão	VITAMINA A 503 Mcg VITAMINA C 48 Mg	VITAMINA A 563 Mcg VITAMINA C 45 Mg
	SEGUNDA 24/11/2025	TERÇA 25/11/2025	QUARTA 26/11/2025	QUINTA 27/11/2025	SEXTA 28/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	logurite natural vegano com morango e banana batido	Suco de acerola + tortia de frango com legumes e sem leite	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Vitamina de frutas (abacate + banana) com leite vegetal e aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	Suco de uva integral + panqueca de carne sem leite + bolo sem açúcar e sem leite	KCAL 526 Kcal CHO 98 g PTN 17 g LIP 10 g	KCAL 511 Kcal CHO 92 g PTN 17 g LIP 10 g
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + rúcula + salada de cenoura + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + couve + Abóbora refogada + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca + Burreado + farofa de banana da terra + couve + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão com frango ao molho desfiado, salada de beterraba + espinafre + banana	PTN 17 g LIP 10 g	PTN 17 g LIP 10 g
Lanche 13:30H/14:00H	Vitamina de frutas (abacate + banana) com leite vegetal e aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	logurite natural vegano com morango e banana batido	Suco de acerola + tortia de frango com legumes e sem leite	Suco de uva integral + panqueca de carne sem leite + bolo sem açúcar e sem leite	CALCIO 216 Mg FERRO 2 Mg	CALCIO 111 Mg FERRO 3 Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de alface + maçã	Macarrão com carne moída ao molho + legumes refogados (trócois e cenoura) + melancia	Batata refogada+ Frango ao molho + couve refogada + salada de cenoura + banana	Polenta + Frango ao molho + salada de abóbora	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de tomate + laranja	VITAMINA A 126 Mcg VITAMINA C 55 Mg	VITAMINA A 289 Mcg VITAMINA C 48 Mg

Observações: Biscoitos, farinhas, cereais (aveia), laticínios sem traços de leite. Utilizar leite vegetal.

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Volado Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781

Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321

Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

Elaine Cristina Costa Batista
Coordenadora (Assessoria)

Leide de Jesus Almeida
Nutricionista
CRN 15644