

APLV

	SEGUNDA 2/3/2026	TERÇA 3/3/2026	QUARTA 4/3/2026	QUINTA 5/3/2026	SEXTA 6/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Creme de banana, abacate e leite vegetal + banana picada	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite vegetal com aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	Suco de uva integral + crepíscia de queijo vegano + maçã	Chá ervas doces/citrina + biscoito de polvilho sem leite + goiaba	650	9	610	9
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão caroca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + couve + abóbora refogada + laranja	Arroz, Feijão caroca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + rúcula + salada de pepino com tomate + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batatas refogadas + salada de brócolis + melancia	Arroz + Feijão caroca + Frango (sassami) grelhado + salada de aipo + maçã	PTN 25 LIP 18	9 9	PTN 22 LIP 15	9 9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + crepíscia de queijo vegano + maçã	Chá ervas doces/citrina + biscoito de polvilho sem leite + goiaba	Suco de pésseseço integral + torta de frango com legumes sem leite + banana	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Creme de banana, abacate e leite vegetal + banana picada	CALCIO 506 FERRO 5	Mg Mg	CALCIO 486 FERRO 7	Mg Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de pepino com tomate	Macarrão com frango desfiado ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Sopa de FEIJÃO (batata, mandiocaquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Polenta + Frango ao molho + salada de aipo + mamão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de alface + melancia	VITAMINA A 563 VITAMINA C 52	Mg Mg	VITAMINA A 513 VITAMINA C 50	Mg Mg
	SEGUNDA 9/3/2026	TERÇA 10/3/2026	QUARTA 11/3/2026	QUINTA 12/3/2026	SEXTA 13/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + manga	Iogurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite	Suco de pésseseço integral + torta de frango com legumes sem leite + banana	Suco de maçã integral + Salada de frutas (kiwi, maçã e manga)	Leite vegetal com morango + panqueca sem leite de banana com aveia sem leite	KCAL 651 CHO 115	Kcal 9	KCAL 511 CHO 100	Kcal 9
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + couve + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão caroca, Omelete assado + espinafre + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Almondégas de carne ao molho + espinafre + salada repinho + maçã	Arroz, Feijão caroca, Frango (sassami) ao molho + salada de alface + melão	Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de beterraba + péra	PTN 25 LIP 18	9 9	PTN 21 LIP 15	9 9
Lanche 13:30H/14:00H	Leite vegetal com morango + panqueca sem leite de banana com aveia sem leite	Suco de maçã integral + Salada de frutas (kiwi, maçã e manga)	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite vegetal com aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	Iogurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + manga	CALCIO 563 FERRO 5	Mg Mg	CALCIO 320 FERRO 7	Mg Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de repinho + melancia	Polenta com almondégas ao molho + brócolis + salada de beterraba	Batatas refogadas + Frango ao molho + couve refogada + salada de alface + melão	Macarrão com carne moída ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + péra	Arroz + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (abobrinha, cenoura, batata) + couve + maçã	VITAMINA A 506 VITAMINA C 65	Mg Mg	VITAMINA A 511 VITAMINA C 61	Mg Mg
	SEGUNDA 16/3/2026	TERÇA 17/3/2026	QUARTA 18/3/2026	QUINTA 19/3/2026	SEXTA 20/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite vegetal com aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	Leite vegetal com morango + bolo de maçã sem açúcar e sem leite	Suco de uva integral + panqueca colorida couve sem leite + recheio frango	Leite vegetal com banana e aveia sem leite + manga picada	Suco de uva integral + panqueca colorida cenoura sem leite + recheio carne moída	KCAL 687 CHO 110	Kcal 9	KCAL 601 CHO 132	Kcal 9
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão caroca, Frango ao molho com legumes (chuchu + cenoura) + rúcula + manga	Arroz, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada aipo + melancia	Arroz colorido, Feijão caroca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + polenta + rúcula + salada de cenoura + maçã	Arroz, Feijão caroca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	PTN 22 LIP 18	9 9	PTN 25 LIP 19	9 9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida cenoura sem leite + recheio carne moída	Leite vegetal com banana e aveia sem leite + manga picada	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Leite vegetal com morango + bolo de maçã sem açúcar e sem leite	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite vegetal com aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	CALCIO 483 FERRO 7	Mg Mg	CALCIO 512 FERRO 7	Mg Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta + Carne moída ao molho + salada de aipo + melancia	Arroz + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de alface + manga	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de cenoura + goiaba	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura)	Batatas refogadas, Carne moída ao molho + escarola + salada de alface + maçã	VITAMINA A 509 VITAMINA C 64	Mg Mg	VITAMINA A 409 VITAMINA C 61	Mg Mg

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 8 REGIÃO N°1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8 REGIÃO N°1771

Camille Consuêlo de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8 REGIÃO N°1102

Lidiane Ferreira Faria Boida
Coordenadora Operacional

Lidiane Ferreira Faria Boida
CRN 15584

APLV

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	23/3/2026		24/3/2026		26/3/2026		26/3/2026		27/3/2026		KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maçã integral + Salada de frutas (banana, mamão e laranja)		Suco de pêssego integral + torta de frango com legumes sem leite + banana		Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano		logurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite		Suco de uva integral + panqueca de carne moída sem leite + bolo de banana sem açúcar e sem leite		KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (abobrinha + brócolis + cenoura) + pêsca		Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batatas refogadas + rúcula + melão		Arroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandiocas + salada de alface + maçã		Macarrão parafuso + Frango desfiado ao molho + espinafre + salada de baterraba + caqui		PTN	g	PTN	g
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de pêssego integral + torta de frango com legumes sem leite + banana		logurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite		Suco de uva integral + panqueca colorida couve sem leite + recheio frango		Suco de maçã integral + Salada de frutas (banana, mamão e laranja)		Suco de uva integral + panqueca de carne moída sem leite + bolo de banana sem açúcar e sem leite		CHO	g	CHO	g
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com carne moída ao molho + Legumes refogados (brócolis e cenoura)		Batatas refogadas + Frango ao molho + couve refogada + salada de tomate + pêsca		Polenta com alhoóndegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + laranja		Arroz com cenoura + Frango ao molho + abobrinha refogada + caqui		Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO CARIOCA + rúcula + salada de alface + melancia		PTN	g	PTN	g
SEGUNDA											MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
30/3/2026											KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca sem leite de queijo vegano		Mingau de aveia sem leite com banana picada								CHO	g	CHO	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de açaí + melancia		Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface								PTN	g	PTN	g
Lanche 13:30H/14:00H	Mingau de aveia sem leite com banana picada		Suco de uva integral + panqueca sem leite de queijo vegano								LIP	g	LIP	g
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada		Polenta + Frango ao molho + salada de açaí + melancia								CALCIO	Mg	CALCIO	Mg
											FERRO	Mg	FERRO	Mg
											VITAMINA A	Mcg	VITAMINA A	Mcg
											VITAMINA C	55	VITAMINA C	48

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

CMEI

ALUNO

Assinaturas e rubricas dos profissionais envolvidos.