

APLV

		QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
		17/12/2026	27/12/2026	31/12/2026							
Desjejum 7:30H:00H		Vitamina de banana e abacate com leite vegetal e aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo vegano + mamão	Leite vegetal com morango + bolo sem açúcar e sem leite	KCAL	651	Kcal	KCAL	511	Kcal	
					CHO	115	9	CHO	100	9	
Almoco 10:30H:11:00H		Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de azeite + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + pontkan	PTN	25	9	PTN	21	9	
					LIP	18	9	LIP	15	9	
Lanche 13:30H:14:00H		Suco de laranja integral + panelada colorida beiteraba sem leite + recheio de frango	Leite vegetal com morango + bolo sem açúcar e sem leite	Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo vegano + mamão	CALCIO	563	Mg	CALCIO	320	Mg	
					FERRO	5	Mg	FERRO	7	Mg	
Jantar 15:30H:16:00H		Arroz, FEIJÃO CARIOCA, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de alface + melão	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + pontkan	Poleita + Frango ao molho desfiado, salada de azeite + maçã	VITAMINA A	506	Mcg	VITAMINA A	511	Mcg	
					VITAMINA C	65	Mg	VITAMINA C	61	Mg	
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
6/7/2026		7/7/2026	8/7/2026	9/7/2026	10/7/2026						
Desjejum 7:30H:00H	Suco maçã integral + salada de frutas (manga, melão e morango)	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + banana	Suco de laranja integral + panelada colorida beiteraba sem leite + recheio de frango	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Iogurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite	KCAL	687	Kcal	KCAL	601	Kcal
						CHO	110	9	CHO	132	9
Almoco 10:30H:11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + escarola + salada de pepino com tomate + caqui	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de paxiv + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pão de carne + salada de beiteraba + pontkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jandineira de legumes (brócolis, cenoura e batata) + melancia	PTN	22	9	PTN	25	9
						LIP	18	9	LIP	19	9
Lanche 13:30H:14:00H	Iogurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite	Suco maçã integral + salada de frutas (manga, melão e morango)	Vitamina de banana e abacate com leite vegetal e aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + banana	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	CALCIO	463	Mg	CALCIO	512	Mg
						FERRO	7	Mg	FERRO	7	Mg
Jantar 15:30H:16:00H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + brócolis + caqui	Arroz com brócolis, FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada	Batatas refogadas + Carne moída ao molho + escarola + salada de pepino com tomate + pontkan	Sopa de frango + mandioca+ beiteraba + abobrinha + espinafre + melancia	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	VITAMINA A	509	Mcg	VITAMINA A	409	Mcg
						VITAMINA C	64	Mg	VITAMINA C	61	Mg
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
13/7/2026		14/7/2026	15/7/2026	16/7/2026	17/7/2026						
Desjejum 7:30H:00H						KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
						CHO	9		CHO	9	
Almoco 10:30H:11:00H						PTN	9		PTN	9	
						LIP	9		LIP	9	
Lanche 13:30H:14:00H						CALCIO		Mg	CALCIO		Mg
						FERRO		Mg	FERRO		Mg
Jantar 15:30H:16:00H						VITAMINA A		Mcg	VITAMINA A		Mcg
						VITAMINA C		Mg	VITAMINA C		Mg

CMEI

ALUNO

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

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7803 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIAO
Nº 7371

Camile Consenhino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Business Center Room 310/322A
CPE-8-0103
Overseas Education

lato de José Machado
Nutricionista
CRM 15644

APLV

	SEGUNDA 20/7/2026	TERÇA 21/7/2026	QUARTA 22/7/2026	QUINTA 23/7/2026	SEXTA 24/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H		L Leite vegetal com cacau 100% + biscoito de polvilho sem leite + banana	Vitamina de banana e mamão com leite vegetal e aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	Suco de pêssego integral + laranja de frango com legumes sem leite com aveia sem leite	Suco de uva integral + Ovos mexidos + Bolo sem açúcar e sem leite	KCAL 635 CHO 114	Kcal 652 CHO 98 g
Almoço 10:30H/11:00H	RECESSO	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Almondéguas bovina ao suco + espinafre + salada repolho + banana	Macarrão parafuso + Frango ao molho destilado + espinafre + salada de cenoura + melão	PTN 23 LIP 18	PTN 20 LIP 17 g
Lanche 13:30H/14:00H		Suco de pêssego integral + laranja de frango com legumes sem leite com aveia sem leite	L Leite vegetal com morango + panqueca sem leite de banana com aveia sem leite	Vitamina de banana e mamão com leite vegetal e aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	Suco de uva integral + Ovos mexidos + Bolo sem açúcar e sem leite	CALCIO 512 FERRO 6	CALCIO 410 FERRO 6 Mg
Jantar 16:30H/16:00H		Batatas refogadas + Frango ao molho + couve refogada + salada de alface + mamão	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + laranja	Canja (arroz, frango abobrinha, cenoura, batata) + couve + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + FEIJÃO CARIOCA + salada de tomate + banana	VITAMINA A 503 VITAMINA C 48	VITAMINA A 563 VITAMINA C 45 Mg
		SEGUNDA 27/7/2026	TERÇA 28/7/2026	QUARTA 29/7/2026	QUINTA 30/7/2026	SEXTA 31/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo vegano	Iogurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite		Mingau de aveia sem leite com leite vegetal com banana	L Leite vegetal com morango + panqueca sem leite de banana com aveia sem leite	KCAL 526 CHO 98	Kcal 511 CHO 92 g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barrado, Farofa de banana da terra + couve + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	FÉRIADO	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batatas refogadas + rúcula + maçã	Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de beterraba + caqui	PTN 17 LIP 10	PTN 17 LIP 10 g
Lanche 13:30H/14:00H	L Leite vegetal com cacau 100% + biscoito de polvilho sem leite + banana	Mingau de aveia sem leite com leite vegetal com banana		Iogurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite	Suco de uva integral + panqueca de queijo vegano	CALCIO 216 FERRO 2	CALCIO 111 FERRO 3 Mg
Jantar 16:30H/16:00H	Macarrão com frango + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de tomate + laranja		Polenta com Almondéguas ao molho + brócolis + salada de beterraba + caqui	Arroz com brócolis, FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	VITAMINA A 126 VITAMINA C 55	VITAMINA A 269 VITAMINA C 48 Mg
Observações: Biscoitos, farinhas, cereais (aveia), laticínios sem traços de leite. Utilizar leite vegetal.							
CMEI							
ALUNO							

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 Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 7371

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Endereço: Rua Costa Batista
Bairro: Santa Fé
Cidade: São Paulo/SP

CPF: 000.000.000-00
CNPJ: 00.000.000/0001-00
CRN 15644