

## APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	1/9/2025	2/9/2025	3/9/2025	4/9/2025	5/9/2025	KCAL	650	Kcal	KCAL	610	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Creme de banana, abacate e leite vegetal	Leite vegetal com morango + panqueca sem leite de banana com aveia sem leite	Chá erva doce/cidreira + bolo sem açúcar e sem leite + melão	logurte vegano com morango e banana batido	Suco de uva integral + panqueca sem leite colorida de couve + recheio carne	CHO	101	g	CHO	101	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, batata salsa e brócolis) + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + rúcula + salada de tomate + goiaba	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + couve + Abóbora refogada + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	PTN	25	g	PTN	22	g
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + panqueca sem leite colorida de couve + recheio carne	logurte vegano com morango e banana batido	Suco de acerola + torta de frango com legumes e sem leite	Leite vegetal com morango + panqueca sem leite de banana com aveia sem leite	Creme de banana, abacate e leite vegetal	LIP	18	g	LIP	15	g
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Batata refogada + Carne moída ao molho + escarola + salada de tomate com cebola + goiaba	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de cenoura + melancia	CALCIO	506	Mg	CALCIO	496	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	7	Mg
						VITAMINA A	563	Mcg	VITAMINA A	513	Mcg
						VITAMINA C	52	Mg	VITAMINA C	50	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	8/9/2025	9/9/2025	10/9/2025	11/9/2025	12/9/2025	KCAL	651	Kcal	KCAL	511	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Creme de banana, cacau 100% e leite vegetal	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Suco de acerola + torta de frango com legumes e sem leite	Leite vegetal com morango + panqueca sem leite de banana com aveia sem leite	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal + biscoito de polvilho sem leite	CHO	115	g	CHO	100	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + banana	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + couve + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + rúcula + salada de beterraba + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + escarola + salada de couve-flor + manga	PTN	25	g	PTN	21	g
Lanche 13:30H/14:00H	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal + biscoito de polvilho sem leite	Leite vegetal com morango + panqueca sem leite de banana com aveia sem leite	Chá erva doce/cidreira + bolo sem açúcar e sem leite + banana	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo vegano + maçã	LIP	18	g	LIP	15	g
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + espinafre + ,mamão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de cenoura + laranja	Batata refogada + Frango ao molho + couve refogada + salada de couve flor + manga	Polenta com almôndegas ao molho + brócolis + salada de beterraba	CALCIO	563	Mg	CALCIO	320	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	7	Mg
						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		
	15/9/2025	16/9/2025	17/9/2025	18/9/2025	19/9/2025	KCAL	687	Kcal	KCAL	601	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem leite + maçã	Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo vegano + maçã	logurte vegano com morango e banana batido	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga, morango)	CHO	110	g	CHO	132	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + rúcula + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, mandioca refogada + salada de brócolis	PTN	22	g	PTN	25	g
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	Leite vegetal com banana + panqueca sem leite com recheio de maçã cozida	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga, morango)	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem leite + laranja	logurte vegano com morango e banana batido	LIP	18	g	LIP	19	g
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + mamão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de cenoura + melão	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + banana	CALCIO	463	Mg	CALCIO	512	Mg
						FERRO	7	Mg	FERRO	7	Mg
						VITAMINA A	509	Mcg	VITAMINA A	409	Mcg
						VITAMINA C	64	Mg	VITAMINA C	61	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 8º REGIÃO Nº1781

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

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

  
Laís de Carvalho  
CRN 8 6303  
Consideração Operacional






  
Laís de Carvalho  
CRN 15644



## APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	22/9/2025	23/9/2025	24/9/2025	25/9/2025	26/9/2025	KCAL	635	Kcal	KCAL	652	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + panqueca sem leite com queijo vegano	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Suco integral de maçã + salada de frutas (banana, mamão, laranja)	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal + biscoito de polvilho sem leite	Suco de maracujá + crepioca de queijo vegano + bolo sem açúcar e sem leite	CHO	114	g	CHO	98	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + espinafre + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Macarrão com molho de carne moida + escarola + salada de tomate + goiaba	PTN	23	g	PTN	20	g
Lanche 13:30H/14:00H	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal + biscoito de polvilho sem leite	Suco integral de maçã + salada de frutas (banana, mamão, laranja)	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + panqueca sem leite com queijo vegano	Suco de maracujá + crepioca de queijo vegano + bolo sem açúcar e sem leite	LIP	18	g	LIP	17	g
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com carne moida + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + espinafre + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moida, ervilha) + rúcula + salada de beterraba + laranja	Polenta + Carne moida ao molho + salada de acelga + goiaba	Batata refogada + Frango ao molho + couve refogada + salada de pepino com tomate + manga	CALCIO	512	Mg	CALCIO	410	Mg
						FERRO	6	Mg	FERRO	6	Mg
						VITAMINA A	503	Mcg	VITAMINA A	563	Mcg
						VITAMINA C	48	Mg	VITAMINA C	45	Mg
	SEGUNDA	TERÇA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	29/9/2025	30/9/2025				KCAL	526	Kcal	KCAL	511	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca sem leite colorida de cenoura + recheio carne	Mingau com leite vegetal de aveia sem leite com banana				CHO	98	g	CHO	92	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moida ao molho com legumes (abobora e chuchu) + agrião + salada de alface + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + espinafre + salada de cenoura + maçã				PTN	17	g	PTN	17	g
Lanche 13:30H/14:00H	Mingau com leite vegetal de aveia sem leite com banana	Suco de uva integral + panqueca sem leite colorida de cenoura + recheio carne				LIP	10	g	LIP	10	g
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Sopa de feijão (batata, batata salsa, cenoura e carne) + couve + melão				CALCIO	216	Mg	CALCIO	111	Mg
						FERRO	2	Mg	FERRO	3	Mg
						VITAMINA A	126	Mcg	VITAMINA A	269	Mcg
						VITAMINA C	55	Mg	VITAMINA C	48	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 8º REGIÃO Nº1781	 Ligia Márcia Toledo Faria Vicente Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº7321
 Camile Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102	 Liliane Carolina Costa Staefele CRN 8 8305 Coordenação Operacional
	 Laís de Fátima M. Mendes CRN 15644