

SEM OVOS

	SEGUNDA 3/2/2025	TERÇA 4/2/2025	QUARTA 5/2/2025	QUINTA 6/2/2025	SEXTA 7/2/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS	FÉRIAS	Suco de uva integral + panqueca colorida (cenoura) sem ovo com recheio de carne	Leite com morango + panqueca de banana com aveia sem ovo	Chá ervas doces/cidreira + biscoito de polvilho sem ovo + melancia	KCAL 607 Kcal	KCAL 490 Kcal
Almôço 10:30H/1:00H			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis, manga	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + rúcula + creme de milho + goiaba	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do milho de peixe, salada aïfâce	PTN 31 g	PTN 22 g
Lanche 14:00H/14:30H			Vitamina de frutas (banana e mamão) com aveia sem ovo + biscoito polvilho sem ovo	Leite com banana + pão de queijo com polvilho vegano + maçã	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca sem ovo + melão	LIP 13 g	LIP 12 g
Jantar 16:00H/16:30H			Risoto de frango (cenoura, batata, frango e milho) + rúcula + salada de repolho com tomate + banana	Polerita + Carne moída ao molho + salada aïfâce + manga	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de brócolis + goiaba	CALCIO 165 Mg	CALCIO 233 Mg
	SEGUNDA 10/2/2025	TERÇA 11/2/2025	QUARTA 12/2/2025	QUINTA 13/2/2025	SEXTA 14/2/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com banana + tapioca de coco sem ovo	Suco maçã integral+ salada de frutas (manga, melão e uva)	logurte natural com morango e banana batido	Leite com banana + pão de queijo com polvilho vegano + mamão	Suco de abacaxi natural + panqueca de frango sem ovo + manga	KCAL 512 Kcal	KCAL 351 Kcal
Almôço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata), rúcula+ salada de beterraba + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne sem ovo, salada aïfâce com tomate + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura + brócolis), manga	Arroz, Feijão preto, Barreado, couve refogada + farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de aïfâce + maçã	CHO 84 g	CHO 55 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + panqueca de frango sem ovo + melão	Chá ervas doces/cidreira + biscoito de polvilho sem ovo + laranja	Suco maçã integral+ salada de frutas (manga, melão e uva)	logurte natural com morango e banana batido	Leite com banana + pão de queijo com polvilho vegano + mamão	PTN 27 g	PTN 8 g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de aïfâce com tomate + mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata+couve)	Polerita com almondegas sem ovo ao molho + salada de brócolis+ maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de aïfâce + melancia	Macarrão sem ovos com carne moída + legumes refogados (cenoura e brócolis) + manga	LIP 9 g	LIP 16 g
						CALCIO 201 Mg	CALCIO 110 Mg
						FERRO 4 Mg	FERRO 2 Mg
						VITAMINA A 288 Mcg	VITAMINA A 358 Mcg
						VITAMINA C 42 Mg	VITAMINA C 56 Mg

Observações: Não oferecer ovos, preparações sem ovo.

CMEI

ALUNO

Parícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781

PM

Lúgia Márcia Toledo Faria, Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321Camile Consolino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

OC

Adriana Pereira Costa, Supervisora
Coordenação OperacionalKARLA EDUARDA VICENTE
Nutricionista Coordenadora
CRN 1240



SEM OVOS

	SEGUNDA 17/2/2025	TERÇA 18/2/2025	QUARTA 19/2/2025	QUINTA 20/2/2025	SEXTA 21/2/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca sem ovo + melão	Suco de acerola+ panqueca de frango sem ovo + melancia	Vitamina de frutas (banana e mamão) com aveia sem ovo + biscoito polvilho sem ovo	Suco de uva integral + panqueca de queijo sem ovo	Chá ervas doces/cidreira + bolo sem açúcar sem ovo + laranja picada	584	9	543	84
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, couve refogada + farofa de cenoura, laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + couve, abóbora refogada + pera	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de azeitona com tomate + manga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída), escarola + salada de cenoura mamão	PTN 29	9	PTN 25	9
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com banana + tapioca de coco sem ovo	Leite com banana e aveia+ manga picada	Suco de acerola+ panqueca de frango sem ovo + melão	Chá ervas doces/cidreira + bolo sem açúcar sem ovo + laranja picada	Suco de uva integral + panqueca de queijo sem ovo	12	9	LIP 13	9
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + mamão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + tricolor + salada de cenoura + pera	Potente+ frango ao molho + salada de azeitona com tomate + melancia	Arroz carreteiro, (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de alface + laranja	Arroz com cenoura+ frango ao molho + aglio + abóbora refogada + manga	4	Mg	2	Mg
	SEGUNDA 24/2/2025	TERÇA 26/2/2025	QUARTA 26/2/2025	QUINTA 27/2/2025	SEXTA 28/2/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	iogurte natural com morango e banana batido	Suco maçã integral+ salada de frutas (manga, melão e uva)	Leite com cacau + banana picada	Vitamina de frutas (banana e abacate) com aveia sem ovo + biscoito polvilho sem ovo	Suco de abacaxi natural + bolo sem açúcar sem ovo + melancia	535	161	397	60
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango salsami grelhado + espinafre, legumes refogados (vegem e cenoura) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado sem ovo, espinafre +salada repolho com tomate + manga	Macarrão sem ovos, frango ao molho desfiado, escarola+ salada de beterraba + melão	PTN 26	9	PTN 19	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco maçã integral+ salada de frutas (manga, melão e uva)	Vitamina de frutas (banana e abacate) com aveia sem ovo + biscoito polvilho sem ovo	Suco de uva integral + panqueca colorida (beterraba) sem ovo com recheio de carne	Macarrão sem ovos com frango + Legumes refogados (cenoura + brócolis) + melancia	Suco de abacaxi natural + bolo sem açúcar sem ovo + melancia	161	Mg	CALCIO 101	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + maçã	Potente+ frango ao molho + salada de azeitona + manga	Purê de batatas + Carne moída ao molho + escarola + salada de repolho com tomate		Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + aglio abobrinha refogada + abacaxi picado	258	Mg	VITAMINA A 223	Mg
						VITAMINA C	31	VITAMINA A	38

Observações: Não oferecer ovos, preparações sem ovo.

ALUNO

CMEI

PBA

CE

Patrícia 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 Consolino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

 Tatiana Cordeiro Costa Simões
 CRN 8 6103
 Coordenadora Operacional

 MARIA EDUARDA VICENTE
 Nutricionista Cardápio
 CRN 13240