

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	L Leite vegetal com cacau 100% + banana picada	L Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	S Suco de uva integral + panelaca colorida de couve sem leite + recheio de carne	S Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, mamão, morango)	S Suco natural de abacaxi + ovo mexido + bolo sem açúcar e sem leite	KCAL 650 CHO 101	KCAL 610 CHO 101 g
Almoço 10:30H/11:00H	A Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + rúcula + melão	A Arroz, Feijão preto, Barreado, Farofa de banana da terra + couve + salada de tomate e cebola + laranja	A Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alface + melancia	A Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + couve + salada de beterraba	M Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + espinafre + salada de brócolis + manga	PTN 25 LIP 18	PTN 22 LIP 15 g
Lanche 13:30H/14:00H	S Suco de uva integral + panelaca colorida de couve sem leite + recheio de carne	S Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, mamão, morango)	L Leite vegetal com cacau 100% + banana picada	L Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	S Suco natural de abacaxi + ovo mexido + bolo sem açúcar e sem leite	CALCIO 505 FERRO 5	CALCIO 495 FERRO 7 Mg
Jantar 15:30H/16:00H	R Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de beterraba + laranja	A Arroz, Frango ao molho com legumes (mandioca, beterraba, abobrinha) + espinafre	M Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis + couve flor) + manga	P Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + melão	A Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de alface + melancia	VITAMINA A 563 VITAMINA C 52	VITAMINA A 513 VITAMINA C 50 Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	M Mingau com leite vegetal de banana com aveia sem leite	L Leite vegetal com banana + bolo sem açúcar e sem leite	S Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + mamão	I Iogurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite	V Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal e com aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	KCAL 651 CHO 115	KCAL 511 CHO 100 g
Almoço 10:30H/11:00H	A Arroz, Feijão com cultos de carne bovina + Farofa de cenoura + couve + laranja	A Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	A Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + banana	A Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	M Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de beterraba + péssigo	PTN 25 LIP 18	PTN 21 LIP 15 g
Lanche 13:30H/14:00H	S Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + banana	I Iogurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite	V Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal e com aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	L Leite vegetal com banana + bolo sem açúcar e sem leite	S Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + mamão	CALCIO 563 FERRO 5	CALCIO 320 FERRO 7 Mg
Jantar 15:30H/16:00H	A Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de beterraba	P Polenta + Carne moída ao molho+ salada de acelga + laranja	M Macarrão com frango, legumes (abobrinha, cenoura, batata) + couve + péssigo	B Batata refogada + Carne moída ao molho + escarola + salada de acelga com tomate + maçã	A Arroz com brócolis + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana	VITAMINA A 506 VITAMINA C 65	VITAMINA A 511 VITAMINA C 61 Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem leite + maçã	L Leite vegetal com morango + panelaca de banana sem leite com aveia sem leite	S Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + laranja	V Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal e com aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	S Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo vegano + mamão	KCAL 635 CHO 114	KCAL 652 CHO 98 g
Almoço 10:30H/11:00H	A Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura) + rúcula + salada de repolho + abacaxi	A Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + melão	A Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado + salada de acelga + banana	A Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura) + agrião + salada de alface + melancia	A Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + couve + abóbora refogada + maçã	PTN 23 LIP 18	PTN 20 LIP 17 g
Lanche 13:30H/14:00H	L Leite vegetal com morango + panelaca de banana sem leite com aveia sem leite	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem leite + maçã	V Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal e com aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	S Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo vegano + mamão	M Mingau com leite vegetal de banana com aveia sem leite	CALCIO 512 FERRO 6	CALCIO 410 FERRO 6 Mg
Jantar 15:30H/16:00H	P Polenta com almondegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melão	M Macarrão com frango ao molho desfiado + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + couve + abacaxi	A Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas) + couve	B Batata refogada + Frango ao molho + couve refogada + salada de acelga com tomate + maçã	A Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + brócolis + melancia	VITAMINA A 503 VITAMINA C 48	VITAMINA A 563 VITAMINA C 45 Mg

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

CMEI

ALUNO

-FNL

OE

6/6/25

Leite de soja, leite de amêndoas, leite de coco

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Ligia Mireia Toledo Faria Vicente
Camile Consolino de Carvalho
Mai Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO Nº 781
Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 731
Mai Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO Nº 102

Edmaria Costa Costa Rêda
6723 e 6195
Coordenação Operacional

Leite de soja, leite de amêndoas, leite de coco
CRN 15644