

**MEDICA SEMINAR VALOR NUTRITIONAL
TAROE**

Página 1



SEM OVO

		SEGUNDA 21/4/2025	TERÇA 22/4/2025	QUARTA 23/4/2025	QUINTA 24/4/2025	SEXTA 25/4/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MASCULA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL FEMEA
Desjejum 7:30H/8:00H	FERIADO	Café com leite + biscoito de polvilho sem ovos + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, abobora refogada + abacaxi	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + melão	Suco de acerola + pão sem ovos com frango desfiado ao molho + mamão	Suco de abacaxi natural + pão sem ovos com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem ovos	KCAL 821 KJ 84 CHO 122 g PTN 24 g LP 25 g	KCAL 884 KJ 84 CHO 114 g PTN 24 g LP 14 g
Almoco 10:30H/11:00H		Leite com cacau (70%) + pão sem ovos com manteiga	Suco de acerola + pão sem ovos com frango desfiado ao molho + mamão	Ingurte de morango + salada de frutas (kiwi, mamão e banana)	Suco de abacaxi natural + pão sem ovos com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem ovos	VITAMINA A 885 Mcg VITAMINA C 51 Mg	VITAMINA A 488 Mcg VITAMINA C 25 Mg	
Lanche 14:00H/14:30H		Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de pepino com tomate + melão	Macarrão sem ovos com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + abacaxi	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abobora refogada + banana	Potenta com carne moída ao molho + salada de beterraba + maçã			
Jantar 16:00H/16:30H		SEGUNDA 28/4/2025	TERÇA 29/4/2025	QUARTA 30/4/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MASCULA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL FEMEA	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem ovos + queijo + tomate + alface	Café com leite + bolo sem ovos	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral sem ovos		KCAL 300 KJ 84 CHO 154 g PTN 20 g LP 25 g	KCAL 300 KJ 84 CHO 110 g PTN 21 g LP 25 g		
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura e brócolis) + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, potenta + salada de cenoura + melancia		CAICO 254 Mg FERRO 4 Mg	CAICO 172 Mg FERRO 3 Mg		
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão sem ovos + manteiga	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral sem ovos	Café com leite + bolo sem ovos		VITAMINA A 244 Mcg VITAMINA C 61 Mg	VITAMINA A 231 Mcg VITAMINA C 44 Mg		
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de repolho com tomate + melancia	Macarrão sem ovos com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + mamão					
Observação: Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem tempo de ovos								
CMEI							ALUNO	

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Lígia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consolino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781 Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2221 Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Lidiane Carreira Costa Stabile
CRN 8 6103
Coordenadora OperacionalLaila de Aguiar
Nutricionista
CRN 15644