

	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						
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de maracujá + pão integral com requeijão	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	KCAL	761	Kcal	KCAL	719	Kcal
						CHO	121	g	CHO	106	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 + salada de tomate + goiaba	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	PTN	26	g	PTN	25	g
						LIP	19	g	LIP	21	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de acerola + torta de frango com legumes + laranja	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	CALCIO	496	Mg	CALCIO	396	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	7	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	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)	Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de tomate com cebola + goiaba	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de cenoura + melancia	VITAMINA A	506	Mcg	VITAMINA A	602	Mcg
						VITAMINA C	49	Mg	VITAMINA C	59	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						
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão de milho com manteiga	Café com leite + pão de queijo	Suco de acerola + torta de frango com legumes + maçã	Suco de manga + pão fatiado integral com requeijão	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	KCAL	760	Kcal	KCAL	721	Kcal
						CHO	116	g	CHO	106	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 + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), 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), salada de couve-flor + manga	PTN	27	g	PTN	25	g
						LIP	21	g	LIP	22	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Suco de manga + pão fatiado integral com requeijão	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + pão de queijo	Leite com cacau (70%) + pão de milho com requeijão	CALCIO	501	Mg	CALCIO	406	Mg
						FERRO	6	Mg	FERRO	5	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + mamão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + laranja	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de couve flor + manga	Polenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba	VITAMINA A	468	Mcg	VITAMINA A	463	Mcg
						VITAMINA C	56	Mg	VITAMINA C	50	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						
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Café com leite + bolo de laranja	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	logurte de morango + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia	KCAL	737	Kcal	KCAL	716	Kcal
						CHO	115	g	CHO	109	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + 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 + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	PTN	24	g	PTN	25	g
						LIP	20	g	LIP	20	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Sagú + banana	logurte de morango + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + laranja	Café com leite + bolo de laranja	CALCIO	496	Mg	CALCIO	463	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	5	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + melão	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + banana	VITAMINA A	411	Mcg	VITAMINA A	506	Mcg
						VITAMINA C	52	Mg	VITAMINA C	41	Mg

Observações:

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Pária Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Laiane Corina Costa Batista
CRN 9.632
Coordenadora Operacional

Laiane de Costa Miranda
Nutricionista
CRN 15644

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Página 2