

SEM OVO

	SEGUNDA 1/9/2025	TERÇA 2/9/2025	QUARTA 3/9/2025	QUINTA 4/9/2025	SEXTA 5/9/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão sem ovo + queijo/margarina	Leite com morango + bolo sem ovo	Suco de maracujá + pão sem ovo com requeijão	logurte de morango + biscoito doce integral sem ovo + banana	Suco integral uva, sanduíche de pão sem ovo + queijo + tomate + alface	KCAL	752	Kcal	KCAL	712	Kcal
						CHO	115	g	CHO	105	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, Frango grelhado, Abóbora refogada + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Carne moída ao molho, salada de repolho + laranja	PTN	23	g	PTN	23	g
						LIP	18	g	LIP	18	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral uva, sanduíche de pão sem ovo + queijo + tomate + alface	logurte de morango + biscoito doce integral sem ovo + banana	Suco de acerola + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + laranja	Leite com morango + bolo sem ovo	Café com leite + pão sem ovo + queijo/margarina	CALCIO	485	Mg	CALCIO	404	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	5	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Macarrão sem ovo 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	473	Mcg	VITAMINA A	516	Mcg
						VITAMINA C	48	Mg	VITAMINA C	49	Mg
	SEGUNDA 8/9/2025	TERÇA 9/9/2025	QUARTA 10/9/2025	QUINTA 11/9/2025	SEXTA 12/9/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão sem ovo com manteiga	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de acerola + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + maçã	Suco de manga + pão sem ovo com requeijão	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral sem ovo	KCAL	743	Kcal	KCAL	715	Kcal
						CHO	110	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 + 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	23	g	PTN	21	g
						LIP	20	g	LIP	18	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral sem ovo	Suco de manga + pão sem ovo com requeijão	Suco integral uva, sanduíche de pão sem ovo + queijo + tomate + alface	Café com leite + pão de queijo vegano	Leite com cacau (70%) + pão sem ovo com manteiga	CALCIO	483	Mg	CALCIO	391	Mg
						FERRO	5	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 carne moída ao molho + salada de beterraba	VITAMINA A	396	Mcg	VITAMINA A	431	Mcg
						VITAMINA C	46	Mg	VITAMINA C	45	Mg
	SEGUNDA 15/9/2025	TERÇA 16/9/2025	QUARTA 17/9/2025	QUINTA 18/9/2025	SEXTA 19/9/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral sem ovo + maçã	Café com leite + bolo sem ovo	Suco integral uva, sanduíche de pão sem ovo + queijo + tomate + alface	Suco de abacaxi natural + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + melão	logurte de morango + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com avela sem ovo	KCAL	716	Kcal	KCAL	692	Kcal
						CHO	106	g	CHO	105	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoado 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	20	g	PTN	22	g
						LIP	18	g	LIP	19	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + melão	Sagú + banana	logurte de morango + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com avela sem ovo	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral sem ovo + laranja	Café com leite + bolo sem ovo	CALCIO	406	Mg	CALCIO	394	Mg
						FERRO	4	Mg	FERRO	4	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão sem ovo 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	395	Mcg	VITAMINA A	490	Mcg
						VITAMINA C	46	Mg	VITAMINA C	41	Mg

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinha de trigo, Cereais (aveia) sem traços de ovos.

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Lidiane Correa Costa Araújo  
CRN 8 6301  
Coordenação Operacional

Laís de Oliveira Macedo  
Nutricionista  
CRN 15644



## SEM OVO

	SEGUNDA 22/9/2025	TERÇA 23/9/2025	QUARTA 24/9/2025	QUINTA 25/9/2025	SEXTA 26/9/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão sem ovo com requeijão	Café com leite + biscoito doce/salgado integral sem ovo + melão	Suco de acerola + bolo sem ovo + banana	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem ovo	Suco de maracujá + pão sem ovo com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem ovo	KCAL	712	Kcal	KCAL	701	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída 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 sem ovo com molho de carne moída + salada de tomate + goiaba	CHO	110	g	CHO	100	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem ovo	Suco de acerola + bolo sem ovo + banana	Café com leite + biscoito doce/salgado integral sem ovo + melão	Leite com cacau (70%) + pão sem ovo com manteiga	Suco de maracujá + pão sem ovo com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem ovo	PTN	24	g	PTN	20	g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão sem ovo com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + goiaba	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de pepino com tomate + + manga	LIP	20	g	LIP	18	g
						CALCIO	406	Mg	CALCIO	493	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	4	Mg
						VITAMINA A	398	Mcg	VITAMINA A	502	Mcg
						VITAMINA C	46	Mg	VITAMINA C	49	Mg
	SEGUNDA 29/9/2025	TERÇA 30/9/2025				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com banana + biscoito de polvilho sem ovo	Chá com leite + pão sem ovo + manteiga				KCAL	699	Kcal	KCAL	513	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão sem ovo + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã				CHO	124	g	CHO	98	g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão sem ovo + manteiga	Suco de maracujá + pão sem ovo integral com requeijão				PTN	20	g	PTN	19	g
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Sopa de feijão (batata, batata salsa, cenoura e carne) + melão				LIP	15	g	LIP	12	g
						CALCIO	215	Mg	CALCIO	196	Mg
						FERRO	4	Mg	FERRO	3	Mg
						VITAMINA A	296	Mcg	VITAMINA A	231	Mcg
						VITAMINA C	63	Mg	VITAMINA C	115	Mg

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinha de trigo, Cereais (aveia) sem traços de ovos.

CMEI

ALUNO

  
Patricia dos Santos Alves Garcia

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

  
Ligia Márcia Toledo Garcia Vicente

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

  
Camile Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

  
Laísang Cristina Costa Buzila  
CRN 8º REGIÃO  
Coordenação Operacional

  
Laísang Cristina Costa Buzila  
CRN 15644