

APLV

	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 vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano	logurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de uva, sanduiche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	KCAL	721	Kcal	KCAL	719	Kcal
						CHO	106	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	25	g	PTN	25	g
						LIP	22	g	LIP	21	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, sanduiche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	logurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de acerola + torta de frango com legumes sem leite + laranja	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	CALCIO	406	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)	Batata refogada + 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	463	Mcg	VITAMINA A	602	Mcg
						VITAMINA C	50	Mg	VITAMINA C	59	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 vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de acerola + torta de frango com legumes sem leite + maçã	Suco de manga + pão sem leite com requeijão vegano	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	KCAL	759	Kcal	KCAL	721	Kcal
						CHO	133	g	CHO	106	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de aceia + 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	24	g	PTN	25	g
						LIP	20	g	LIP	22	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de manga + pão sem leite com requeijão vegano	Suco integral uva, sanduiche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com creme vegetal	CALCIO	367	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	Batata refogada + Frango ao molho + salada de couve flor + manga	Polenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba	VITAMINA A	569	Mcg	VITAMINA A	463	Mcg
						VITAMINA C	46	Mg	VITAMINA C	50	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 vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + maçã	Café com leite vegetal + Bolo sem leite	Suco integral uva, sanduiche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + melão	logurte de morango vegano + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia sem leite	KCAL	737	Kcal	KCAL	761	Kcal
						CHO	115	g	CHO	121	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, mandioca refogada + salada de brócolis	PTN	24	g	PTN	26	g
						LIP	20	g	LIP	19	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + melão	Sagú + banana	logurte de morango vegano + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia sem leite	Chá com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + laranja	Café com leite vegetal + Bolo sem leite	CALCIO	496	Mg	CALCIO	496	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 aceia + banana	VITAMINA A	411	Mcg	VITAMINA A	506	Mcg
						VITAMINA C	52	Mg	VITAMINA C	49	Mg

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal, creme vegetal substituindo a margarina/manteiga. Laticínios Veganos.

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Ediane Cristina Costa Bordini
CRN 16.030
Coordenação Operacional

Laís de Oliveira
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

APLV

	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 vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com requeijão vegano	Café com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + melão	Suco de acerola + Bolo sem leite + banana	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de maracujá + pão sem leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo sem leite e sem cobertura	KCAL	719	Kcal	KCAL	655	Kcal
						CHO	106	g	CHO	98	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne 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 com molho de carne moída + salada de tomate + goiaba	PTN	25	g	PTN	22	g
						LIP	21	g	LIP	20	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de acerola + Bolo sem leite + banana	Café com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + melão	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com creme vegetal	Suco de maracujá + pão sem leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo sem leite e sem cobertura	CALCIO	396	Mg	CALCIO	503	Mg
						FERRO	7	Mg	FERRO	5	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão 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	Batata refogada + Frango ao molho + salada de pepino com tomate + + manga	VITAMINA A	602	Mcg	VITAMINA A	495	Mcg
						VITAMINA C	59	Mg	VITAMINA C	56	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 vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal				KCAL	653	Kcal	KCAL	506	Kcal
						CHO	106	g	CHO	95	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã				PTN	19	g	PTN	15	g
						LIP	13	g	LIP	10	g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano				CALCIO	216	Mg	CALCIO	204	Mg
						FERRO	3	Mg	FERRO	4	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + maçã	Sopa de feijão (batata, batata salsa, cenoura e carne) + melão				VITAMINA A	306	Mcg	VITAMINA A	268	Mcg
						VITAMINA C	56	Mg	VITAMINA C	64	Mg

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal, creme vegetal substituindo a margarina/manteiga. Laticínios Veganos.

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Leiliane Cristina Costa Bualda
CRN 8.6483
Coordenação Operacional

Leite de soja sem aditivos
poliuretano
CRN 15664

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102