

	SEGUNDA 31/3/2025	TERÇA 4/3/2025	QUARTA 5/3/2025	QUINTA 6/3/2025	SEXTA 7/3/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H				logure de morango + salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	794	KCAL	643
						CHO	99	CHO	80
						PTN	38	PTN	29
						LIP	68	LIP	64
Almoco 10:30H/1:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e vagem) + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada acorda + melancia		g		g
Lanche 14:00H/14:30H				Suco de morango + lora de frango com legumes + banana	logure de morango + salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia	CALCIO	376	CALCIO	313
						FERRO	4	FERRO	2
						VITAMINA A	317	VITAMINA A	326
				Risoto de carne (patata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alicce + melancia	Polenta + Frango ao molho + salada de repolho + mamão	VITAMINA C	33	VITAMINA C	40
Jantar 16:00H/16:30H	SEGUNDA 10/3/2025	TERÇA 11/3/2025	QUARTA 12/3/2025	QUINTA 13/3/2025	SEXTA 14/3/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	690	KCAL	590
						CHO	81	CHO	81
						PTN	31	PTN	23
						LIP	17	LIP	19
Almoco 10:30H/1:00H	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abobora e chuchu) + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + péra	PLANEJAMENTO				
						CALCIO	195	CALCIO	188
						FERRO	4	FERRO	2
						VITAMINA A	395	VITAMINA A	409
						VITAMINA C	34	VITAMINA C	48
Lanche 14:00H/14:30H	Suco maracujá + pão fatiado integral com requeijão	Café com leite + bolo de laranja	Suco de uva integral, sanduíche de pão de leite hot dog + queijo + tomate + alicce	Leite com banana + biscoito de polvilho			Mg		Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão (patata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + melão	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de pepino com tomate + maçã	Polenta com azeitonas ao molho + salada de beterraba	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alicce + abacaxi			Mg		Mg

Observações:

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consuêlino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 7321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Lidiane Pereira Costa Zambak
CRN 8 8935
Coordenadora OperacionalLuis de Jesus
Macedo
CRN 15644

	SEGUNDA 17/3/2025	TERÇA 18/3/2025	QUARTA 19/3/2025	QUINTA 20/3/2025	SEXTA 21/3/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL		KCAL	
	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de fubá + maçã	Suco integral de uva, sanduíche de pão de leite hot dog + queijo + tomate + alface	Ingrediente morango + biscoito doce integral + banana	Leite com cacau 70% + pão de milho com requêijo	675	Kcal	511	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, purê de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alface + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + goiaba	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + purê do milho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	28	g	PTN	25
Almoco 10:30H/1:00H	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Ingrediente morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de queijo	Suco integral de maçã + bolo de fubá + maçã	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	11	g	LIP	11
Lanche 14:00H/14:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz, carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + banana	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + melancia	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + goiaba	194	Mg	CALCIO	202
Jantar 16:00H/16:30H	SEGUNDA 24/3/2024	TERÇA 25/3/2024	QUARTA 26/3/2024	QUINTA 27/3/2024	SEXTA 28/3/2024	3	Mg	FERRO	2
						263	Mg	VITAMINA A	368
						95	Mg	VITAMINA C	99
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito de polvilho + laranja	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	Chá com leite + pão frito + manteiga	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Suco de maracujá + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	679	Kcal	KCAL	502
						104	g	CHO	73
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandiocca + salada de couve-flor + cenoura + manga	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Macarrão com molho de carne moída + salada de acelga + melão	32	g	PTN	25
						14	g	LIP	11
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com cacau 70% + pão de milho com requêijo	Chá com leite + biscoito salgado integral + manga	Leite com polpa de morango + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	Suco de maracujá + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	253	Mg	CALCIO	178
						4	Mg	FERRO	2
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz, carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Purê de batata, Carne moída ao molho + salada de beterraba + maçã	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + manga	317	Mg	VITAMINA A	252
						29	Mg	VITAMINA C	27
	SEGUNDA 31/3/2024	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão de leite hot dog + queijo + tomate + alface					590	Kcal	KCAL	490
						80	g	CHO	79
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Bateado, fatia de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja					32	g	PTN	20
						16	g	LIP	19
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito de polvilho + maçã					185	Mg	CALCIO	174
						3	Mg	FERRO	2
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de beterraba					315	Mg	VITAMINA A	398
						35	Mg	VITAMINA C	46

Observações:

CMEI

ALUNO


 Patrícia dos Santos Alves Garcia


 Ligia Marcia Toledo Faria Vicente


 Camile Consantino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7893 CBN 8º REGIÃO Nº 781

Mat. Funcional nº 11146 CBN 8º REGIÃO Nº 2321

Mat. Funcional nº 7894 CBN 8º REGIÃO Nº 102


 Prefeitura
 Rio de Janeiro
 Educação Infantil - Creche - Maternal
 CBN 8º REGIÃO
 Coordenação Operacional


 Prefeitura
 Rio de Janeiro
 Educação Infantil - Creche - Maternal
 CBN 15644