

AUTISMO - SELETIVIDADE ALIMENTAR

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAPAE	
					11/9/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco de laranja + torta de legumes com aveia	KCAL	936,12	KCAL	639,85
						CHO	123,96	CHO	95,12
						PTN	46,21	PTN	25,14
						LIP	27,15	LIP	17,25
						FERRO	5,01	FERRO	6,02
Almoco 10:30H/1:00H					Arroz + caldo de feijão carioca + ovos mexidos + espinafre + cenoura e couve flor + laranja	PTN	46,21	PTN	25,14
						LIP	27,15	LIP	17,25
						FERRO	5,01	FERRO	6,02
						CALCIO	426,15	CALCIO	562,15
						FERRO	5,01	FERRO	6,02
Lanche 14:00H/4:30H					Iogurte natural com morango e banana batido	PTN	412,63	VITAMINA A	596,02
						FERRO	70,15	VITAMINA C	45,26
						CHO	103,52	CHO	9
						PTN	30,25	PTN	9
						LIP	17,27	LIP	9
Jantar 16:00H/6:30H					Risoto de frango (batata, cenoura, frango e milho) + rúcula + salada de beterraba + maçã	PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	46,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + quireira + couve + salada de beterraba	Arroz + caldo de feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + rúcula + laranja	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + salada de acelga + melão			PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	46,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
Lanche 14:00H/4:30H	Vitamina de maçã + mamão com aveia	Suco de laranja + panqueca com queijo	Suco de laranja + salada de frutas (mamão, banana, maçã)			PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	46,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
Jantar 16:00H/6:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Arroz + carreteiro (batata, cenoura, carne icasas, ervilha) + espinafre + salada de repolho c/ tomate + melão	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + mamão			PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	46,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
SEGUNDA 4/9/2023						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAPAE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de laranja + panqueca de queijo	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + laranja	Iogurte natural com morango e banana batido			KCAL	992,96	KCAL	698,16
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						FERRO	6,02	FERRO	7,62
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + quireira + couve + salada de beterraba	Arroz + caldo de feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + rúcula + laranja	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + salada de acelga + melão			PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	46,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
Lanche 14:00H/4:30H	Vitamina de maçã + mamão com aveia	Suco de laranja + panqueca com queijo	Suco de laranja + salada de frutas (mamão, banana, morango)			PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	46,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + Biscoito de polvilho + maçã	Vitamina de maçã + mamão com aveia	Suco de laranja + salada de frutas (mamão, banana, morango)			KCAL	891,52	KCAL	726,13
						CHO	94,26	CHO	100,45
						PTN	46,02	PTN	43,25
						LIP	32,02	LIP	13,52
						FERRO	7,06	FERRO	6,95
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + caldo de feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + manga	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz + caldo de feijão carioca + frango grelhado + abobrinha e cenoura refogadas + salada de alface			PTN	46,02	PTN	43,25
						LIP	32,02	LIP	13,52
						FERRO	7,06	FERRO	6,95
						CALCIO	425,13	CALCIO	256,13
						FERRO	7,06	FERRO	6,95
Lanche 14:00H/4:30H	Suco de laranja + ovos mexidos + melão	Creme de banana com cacau e leite	Suco de laranja + panqueca colorida de cenoura			PTN	46,02	PTN	43,25
						LIP	32,02	LIP	13,52
						FERRO	7,06	FERRO	6,95
						CALCIO	425,13	CALCIO	256,13
						FERRO	7,06	FERRO	6,95
Jantar 16:00H/6:30H	Quireira + carne moída ao molho + abobrinha refogada + tangerina	Macarrão com frango + brócolis c/ cenoura refogada	Sopa de feijão (batata, batata saiaa, cenoura, carne) + couve + maçã			PTN	46,02	PTN	43,25
						LIP	32,02	LIP	13,52
						FERRO	7,06	FERRO	6,95
						CALCIO	425,13	CALCIO	256,13
						FERRO	7,06	FERRO	6,95
QUARTA 6/9/2023						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAPAE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de laranja + panqueca de queijo	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + laranja	Iogurte natural com morango e banana batido			KCAL	992,96	KCAL	698,16
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						FERRO	6,02	FERRO	7,62
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + quireira + couve + salada de beterraba	Arroz + caldo de feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + rúcula + laranja	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + salada de acelga + melão			PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	46,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
Lanche 14:00H/4:30H	Vitamina de maçã + mamão com aveia	Suco de laranja + panqueca com queijo	Suco de laranja + salada de frutas (mamão, banana, maçã)			PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	46,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
Jantar 16:00H/6:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Arroz + carreteiro (batata, cenoura, carne icasas, ervilha) + espinafre + salada de repolho c/ tomate + melão	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + mamão			PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	46,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
QUINTA 7/9/2023						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAPAE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de laranja + panqueca de queijo	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + laranja	Iogurte natural com morango e banana batido			KCAL	992,96	KCAL	698,16
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						FERRO	6,02	FERRO	7,62
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + quireira + couve + salada de beterraba	Arroz + caldo de feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + rúcula + laranja	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + salada de acelga + melão			PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	46,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
Lanche 14:00H/4:30H	Vitamina de maçã + mamão com aveia	Suco de laranja + panqueca com queijo	Suco de laranja + salada de frutas (mamão, banana, maçã)			PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	46,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
Jantar 16:00H/6:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Arroz + carreteiro (batata, cenoura, carne icasas, ervilha) + espinafre + salada de repolho c/ tomate + melão	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + mamão			PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	46,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
SEXTA 8/9/2023						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAPAE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de laranja + panqueca de queijo	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + laranja	Iogurte natural com morango e banana batido			KCAL	992,96	KCAL	698,16
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						FERRO	6,02	FERRO	7,62
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + quireira + couve + salada de beterraba	Arroz + caldo de feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + rúcula + laranja	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + salada de acelga + melão			PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	46,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
Lanche 14:00H/4:30H	Vitamina de maçã + mamão com aveia	Suco de laranja + panqueca com queijo	Suco de laranja + salada de frutas (mamão, banana, maçã)			PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	46,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
Jantar 16:00H/6:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Arroz + carreteiro (batata, cenoura, carne icasas, ervilha) + espinafre + salada de repolho c/ tomate + melão	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + mamão			PTN	48,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27
						CHO	138,52	CHO	103,52
						PTN	46,63	PTN	30,25
						LIP	27,45	LIP	17,27



AUTISMO - SELETIVIDADE ALIMENTAR

		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
		18/9/2023		19/9/2023		20/9/2023		21/9/2023		22/9/2023		29/9/2023				29/9/2023			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de laranja + panqueca colorida de beterraba	Suco de laranja + ovos mexidos + laranja	logurte natural com morango e banana batido	Suco de laranja + torça de legumes com aveia	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + abobrinha e cenoura refogada + melancia	Arroz + caldo de feijão carioca + frango grelhado com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + mamão	Suco de laranja + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Quirera com frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + mamão	Suco de laranja + panqueca com queijo	Suco de laranja + torça de legumes com aveia	KCAL	1024,07	Kcal	KCAL	934,65	Kcal		
												CHO	116,59	g	CHO	132,56	g		
												PTN	62,54	g	PTN	52,64	g		
												LIP	31,95	g	LIP	21,54	g		
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + cenoura + batata + couve + melão	Arroz + caldo de feijão carioca + frango grelhado com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	logurte natural com morango e banana batido	Suco de laranja + torça de legumes com aveia	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + abobrinha e cenoura refogada + melancia	Arroz + caldo de feijão carioca + frango grelhado com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + mamão	Suco de laranja + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Quirera com frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + mamão	Suco de laranja + panqueca com queijo	Suco de laranja + torça de legumes com aveia	CALCIO	512,46	Mg	CALCIO	307,65	Mg		
												FERRO	9,45	Mg	FERRO	9,64	Mg		
												VITAMINA A	513,64	Mcg	VITAMINA A	754,12	Mcg		
												VITAMINA C	79,47	Mg	VITAMINA C	102,26	Mg		
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + melão	Polenta + carne moída ao molho + salada de acelga	logurte natural com morango e banana batido	Suco de laranja + torça de legumes com aveia	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + abobrinha e cenoura refogada + melancia	Arroz + caldo de feijão carioca + frango grelhado com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + mamão	Suco de laranja + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Quirera com frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + mamão	Suco de laranja + panqueca com queijo	Suco de laranja + torça de legumes com aveia	KCAL	1102,83	Kcal	KCAL	919,58	Kcal		
												CHO	163,47	g	CHO	134,56	g		
												PTN	56,82	g	PTN	50,63	g		
												LIP	24,63	g	LIP	19,86	g		
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + caldo de feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + melão	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + espinafre + salada de repolho + laranja	logurte natural com morango e banana batido	Suco de laranja + torça de legumes com aveia	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + abobrinha e cenoura refogada + melancia	Arroz + caldo de feijão carioca + frango grelhado com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + mamão	Suco de laranja + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Quirera com frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + mamão	Suco de laranja + panqueca com queijo	Suco de laranja + torça de legumes com aveia	CALCIO	614,12	Mg	CALCIO	450,14	Mg		
												FERRO	7,45	Mg	FERRO	8,64	Mg		
												VITAMINA A	483,15	Mcg	VITAMINA A	594,36	Mcg		
												VITAMINA C	52,64	Mg	VITAMINA C	67,25	Mg		
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com mamão + tapioca de coco	Suco de laranja + torça de legumes com aveia	logurte natural com morango e banana batido	Suco de laranja + torça de legumes com aveia	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + abobrinha e cenoura refogada + melancia	Arroz + caldo de feijão carioca + frango grelhado com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + mamão	Suco de laranja + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Quirera com frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + mamão	Suco de laranja + panqueca com queijo	Suco de laranja + torça de legumes com aveia	KCAL	1102,83	Kcal	KCAL	919,58	Kcal		
												CHO	163,47	g	CHO	134,56	g		
												PTN	56,82	g	PTN	50,63	g		
												LIP	24,63	g	LIP	19,86	g		
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz + caldo de feijão carioca + frango grelhado + salada de repolho com tomate	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + tangerina	logurte natural com morango e banana batido	Suco de laranja + torça de legumes com aveia	Arroz + caldo de feijão preto + ovos mexidos + abobrinha e cenoura refogada + melancia	Arroz + caldo de feijão carioca + frango grelhado com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + mamão	Suco de laranja + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Quirera com frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + mamão	Suco de laranja + panqueca com queijo	Suco de laranja + torça de legumes com aveia	KCAL	1102,83	Kcal	KCAL	919,58	Kcal		
												CHO	163,47	g	CHO	134,56	g		
												PTN	56,82	g	PTN	50,63	g		
												LIP	24,63	g	LIP	19,86	g		

CMEI		ALUNO	
JURANDIR	DIOGO BERNARDO GODOY		
Observações: Arroz + Caldo de feijão + Frango sem molho + Ovos Mexidos + Suco de laranja + logurte			

Patricia dos Santos Alves Garcia	Ligia Marcia Toledo Faria Vicente	Camille Consentino de Carvalho	Ediane Correa Costa Sorella	Mariana Revellian Lagevires
Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO	Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO	Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO	CRN 8º REGIÃO nº 693	CRN 8º REGIÃO nº 1429
Nº1781	Nº2321	Nº1102	Congeladora Espinalde	Nutrientes Controlados Operacional