

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 1/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco polpa maracujá + lora de legumes com aveia s/ leite	CHO 122,00	9	CHO 92,41	9
					Arroz + feijão carioca + omelete assado + espinafre + cenoura e couve flor + laranja	PTN 43,15	9	PTN 24,12	9
					logurte vegano com morango e banana batido	LIP 25,62	9	LIP 13,62	9
					Recesso	CALCIO 34,65	Mg	CALCIO 553,12	Mg
						FERRO 3,95	Mg	FERRO 4,28	Mg
						VITAMINA A 398,15	Mcg	VITAMINA A 493,21	Mcg
						VITAMINA C 65,12	Mg	VITAMINA C 25,12	Mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			
						KCAL 991,24	Kcal	KCAL 725,61	Kcal
						CHO 138,21	9	CHO 110,32	9
						PTN 48,02	9	PTN 31,25	9
						LIP 36,65	9	LIP 17,25	9
						CALCIO 301,52	Mg	CALCIO 196,25	Mg
						FERRO 5,16	Mg	FERRO 5,12	Mg
						VITAMINA A 402,13	Mcg	VITAMINA A 463,21	Mcg
						VITAMINA C 40,12	Mg	VITAMINA C 49,12	Mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			
						KCAL 902,62	Kcal	KCAL 802,54	Kcal
						CHO 103,52	9	CHO 110,20	9
						PTN 53,26	9	PTN 42,52	9
						LIP 20,15	9	LIP 18,26	9
						CALCIO 398,12	Mg	CALCIO 301,25	Mg
						FERRO 5,26	Mg	FERRO 5,14	Mg
						VITAMINA A 504,42	Mcg	VITAMINA A 489,23	Mcg
						VITAMINA C 51,68	Mg	VITAMINA C 45,21	Mg

Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

ALUNO

LEONARDO PEDROSO RODRIGUES

CMEI

NADIA LARA

Matrícula: 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Liga Márcia Toledo Faria Vicente

Matrícula: 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Carmel Consistino de Carvalho

Matrícula: 7895 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Liliane Caruso Costa Sotela

Matrícula: 7896 CRN 8º REGIÃO Nº 640

Mariana Rezende Gonçalves

Matrícula: 7897 CRN 8º REGIÃO Nº 1420

Ministério da Educação

APLV + SEM PEIXE

	SEGUNDA 18/9/2023	TERÇA 19/9/2023	QUARTA 20/9/2023	QUINTA 21/9/2023	SEXTA 22/9/2023	MEIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÃNHA	MEIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba s/ leite	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + laranja	logurte vegano com morango e banana batido	Suco polpa maracujá + laranja de legumes com aveia s/ leite	Crema de banana + cacau + leite vegetal	KCAL 994,16 Kcal 934,65	KCAL 106,28 9 Kcal 110,21 9
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + couve + farofa de cenoura + laranja	Arroz + feijão caríoca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + rúcula + salada de beterraba + maçã	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + couve + abóbora refogada + melancia	Arroz colorido + feijão caríoca + frango grelhado + chuchu com cenoura refogada + salada de alface	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de brócolis + banana	PTN 62,35 9 Kcal 42,15 9	LIP 25,16 9 Kcal 19,52 9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá ervas doces/citricas + biscoito de polvilho s/ leite + maçã	logurte vegano com morango e banana batido	Chá ervas doces/citricas + bolo de banana sem açúcar s/ leite + mamão	Suco integral de maçã + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + manga	CALCIO 50,02 Mg Kcal 394,12 Mg	FERRO 4,98 Mg Kcal 6,21 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + melão	Polenta + carne moída ao molho + salada de acelga	Purê de batatas s/ leite + frango ao molho + couve refogada + salada de cenoura + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de acelga + laranja	Quinoa com frango ao molho + abobrinha refogada + agnã + mamão	VITAMINA A 423,15 Mg Kcal 482,18 Mg	VITAMINA C 57,13 Mg Kcal 48,21 Mg
	SEGUNDA 25/9/2023	TERÇA 26/9/2023	QUARTA 27/9/2023	QUINTA 28/9/2023	SEXTA 29/9/2023	MEIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÃNHA	MEIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + salada de frutas (mamão, melão, laranja)	Leite vegetal com mamão + panqueca de banana com aveia s/ leite	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	Vitamina de abacaxi e banana com aveia com leite vegetal	Suco integral de uva + panqueca colorida de cenoura s/ leite	KCAL 956,47 Kcal 850,21 Kcal	CHO 125,16 9 Kcal 110,30 9
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + feijão caríoca + frango sassami ao molho + salada de acelga + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado + espinafre + salada de repolho + laranja	Arroz integral + feijão caríoca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + rúcula + salada de tomate + manga	Macarrão parafuso com frango ao molho desfiado + espinafre + salada de beterraba + mamão	PTN 36,15 9 Kcal 41,20 9	LIP 18,21 9 Kcal 20,12 9
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com mamão + lapoca de coco	Suco polpa maracujá + laranja de legumes com aveia s/ leite	Vitamina de abacaxi e banana com aveia com leite vegetal	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba s/ leite	Leite vegetal com maçã + panqueca de banana com aveia s/ leite	CALCIO 452,16 Mg Kcal 356,21 Mg	FERRO 5,62 Mg Kcal 7,64 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada repolho com tomate	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + mamão	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + escarola + salada de abobrinha + manga	VITAMINA A 562,01 Mg Kcal 902,18 Mg	VITAMINA C 40,62 Mg Kcal 50,69 Mg

Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

ALUNO

CMEI
NADIA IARA
LEONARDO PEDROSO RODRIGUES

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Liliane Cordeiro Costa Siqueira
CRN 8º REGIÃO nº 8403
Coordenadora (Operacional)Mariana Rezende Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14920
Nutricionista (Coordenadora Operacional)