

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 19/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
						KCAL	Kcal	KCAL	KCAL	Kcal	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco polpa morango + torta de legumes sem leite com aveia + maçã	100,63	9	CHO	55,48	9	
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja	47,81	9	PTN	44,15	9	
Lanche 14:00H/14:30H					Logurte morango vegano+ biscoito doce integral sem leite + banana	16,79	9	LIP	17,94	9	
Jantar 16:00H/16:30H					Risoto de frango (batata, cenoura, frango e milho) + rúcula + salada de beterraba + maçã	310,65	Mg	CALCIO	435,51	Mg	
						FERRO	3,95	Mg	FERRO	5,99	Mg
						VITAMINA A	365,46	Mg	VITAMINA A	463,05	Mg
						VITAMINA C	38,65	Mg	VITAMINA C	66,85	Mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL	896,17	Kcal	KCAL	820,81	Kcal
						CHO	119,64	9	CHO	105,12	9
						PTN	53,98	9	PTN	60,82	9
						LIP	22,41	9	LIP	17,45	9
Almoço 10:30H/11:00H						CALCIO	405,82	Mg	CALCIO	360,58	Mg
Lanche 14:00H/14:30H						FERRO	4,61	Mg	FERRO	4,05	Mg
						VITAMINA A	405,74	Mg	VITAMINA A	376,52	Mg
						VITAMINA C	40,65	Mg	VITAMINA C	51,64	Mg
Jantar 16:00H/16:30H						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
						KCAL	740,96	Kcal	KCAL	666,55	Kcal
						CHO	99,63	9	CHO	126,52	9
						PTN	42,89	9	PTN	48,56	9
						LIP	19,52	9	LIP	16,47	9
Almoço 10:30H/11:00H						CALCIO	500,63	Mg	CALCIO	444,61	Mg
Lanche 14:00H/14:30H						FERRO	3,64	Mg	FERRO	4,85	Mg
Jantar 16:00H/16:30H						VITAMINA A	416,02	Mg	VITAMINA A	458,12	Mg
						VITAMINA C	50,48	Mg	VITAMINA C	49,26	Mg


Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

ALUNO

  
Patrícia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893, CRN 8º REGIÃO Nº1781

  
Lígia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146, CRN 8º REGIÃO Nº2121

  
Camile Consenso de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894, CRN 8º REGIÃO Nº1102

  
Eliane Costa Costa Saldia  
CRN 8º REGIÃO nº 6303  
Coordenadora Operacional

  
Mariana Rezende Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 14920  
Secretaria/Coordenadora Operacional



CMEI

**Observação:** somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

ALUNO

Mariana Revelline Gonçalves  
CRN R-0161400-114970  
Bairro: Santa Cruz, Colômbia, Espírito Santo