

[illegible][illegible]

CONSTITAÇÃO PSICOGÊNICA

	SEGUNDA 18/9/2023	TERÇA 19/9/2023	QUARTA 20/9/2023	QUINTA 21/9/2023	SEXTA 22/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panela colorida de beterraba s/ leite	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + laranja	Leite Nan Confort 3 com morango e banana batido	Suco polpa maracujá + torta de legumes com aveia s/ leite	Creme de banana + cacau + leite Nan Confort 3	KCAL 1154,25 CHO 112,02	Kcal 9 9	KCAL 123,23 CHO 9	Kcal 9 9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Arroz integral + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	Arroz integral colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de brócolis + banana	PTN 99,26 LIP 28,16	9 9	PTN 50,45 LIP 20,14	9 9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho s/ leite + maçã	Leite Nan Confort 3 com morango e banana batido	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar / leite + mamão	Suco integral de uva + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + manga	CALCIO 486,25 FERRO 7,56	Mg 9 Mg	CALCIO 310,26 FERRO 8,62	Mg 9 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (Arroz integral, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + melão	Poleenta + carne moída ao molho + salada de alface	Purê de batatas s/ leite + frango ao molho + couve refogada + salada de cenoura + maçã	Risoto de carne com arroz integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + laranja	Quirera com frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + mamão	VITAMINA A 493,13 VITAMINA C 80,25	Mg 9 Mg	VITAMINA A 526,13 VITAMINA C 99,40	Mg 9 Mg
SEGUNDA 25/9/2023						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
TERÇA 26/9/2023						KCAL 1096,52 CHO 159,25	Kcal 9 9	KCAL 903,52 CHO 126,21	Kcal 9 9
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + salada de frutas (mamão, melão, laranja)	Leite Nan Confort 3 com mamão + panela de banana com aveia s/ leite	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	Vitamina de abacate e banana com aveia com leite Nan Confort 3	Suco integral de uva + panela colorida de cenoura s/ leite	PTN 57,24 LIP 20,16	9 9	PTN 49,56 LIP 18,25	9 9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de alface + melão	Arroz integral colorido + feijão preto + quibe assado + espinafre + salada de repolho + laranja	Arroz integral + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + poleenta + rúcula + salada de tomate + manga	Macarrão integral com frango ao molho destinado + salada de beterraba + mamão	CALCIO 526,31 FERRO 6,25	Mg 9 Mg	CALCIO 405,25 FERRO 7,98	Mg 9 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Leite Nan Confort 3 com mamão + tapioca de coco	Suco polpa maracujá + torta de legumes com aveia s/ leite	Vitamina de abacate e banana com aveia com leite Nan Confort 3	Suco de uva integral + panela colorida de beterraba s/ leite	Leite Nan Confort 3 com maçã + panela de banana com aveia s/ leite	VITAMINA A 496,15 FERRO 6,25	Mg 9 Mg	VITAMINA A 482,15 FERRO 7,98	Mg 9 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz integral carreteiro (batata, cenoura, carne seca, ervilha) + espinafre + salada repolho com tomate	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + tangarina	Macarrão integral com carne moída + brócolis refogado + melão	Canja (Arroz integral, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de abobrinha + manga	VITAMINA A 496,15 VITAMINA C 50,14	Mg 9 Mg	VITAMINA A 482,15 VITAMINA C 54,25	Mg 9 Mg


Observações: Fibras, Nan Confort 3 e Sem leite e derivados


ALUNO


DOMINICK DA SILVA ALVES

PERSEVERANÇA

CMEI


Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº 1781


Ligia Márcia Toledo Pádua Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321


Camile Consentino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102


Liliane Cordeiro Costa Suelita
CRN 8º REGIÃO nº 603
Especialidade Operacional


Mariana Rosalino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 1479
Especialidade Operacional