

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 19/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco polpa maracujá + torta de legumes com aveia s/ leite	KCAL 901,26	Kcal 9	KCAL 599,36	Kcal 9
Almoco 10:30H/11:00H					Arroz + feijão carioca + omelete assado + espinafre + cenoura e couve flor + laranja	PTN 43,15	g 9	PTN 24,12	g 9
Lanche 14:00H/14:30H					logurite vegano com morango e banana batido	LIP 25,62	g 9	LIP 13,62	g 9
Jantar 16:00H/16:30H					Risoto de frango (batata, cenoura, frango e milho) + rúcula + salada de beterraba + maçã	CALCIO 554,85	Mg 9	CALCIO 553,12	Mg 9
						FERRO 3,95	Mg 9	FERRO 4,26	Mg 9
						VITAMINA A 386,15	Mcg 9	VITAMINA A 483,21	Mcg 9
						VITAMINA C 63,12	Mg 9	VITAMINA C 25,12	Mg 9
	SEGUNDA 4/9/2023	TERÇA 5/9/2023	QUARTA 6/9/2023	QUINTA 7/9/2023	SEXTA 8/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + panqueca colorida de cenoura s/ leite	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar s/ leite + laranja	logurite vegano com morango e banana batido			KCAL 991,24	Kcal 9	KCAL 725,61	Kcal 9
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quirena + couve + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogadas + rúcula + laranja	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de acelga + melão			CHO 136,21	g 9	CHO 110,32	g 9
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de maçã + mamão com aveia com leite vegetal	Suco integral de uva + panqueca colorida de beterraba s/ leite	Suco integral de maçã + salada de frutas (mamão, banana, maçã)	FERIADO	RECESSO	PTN 48,02	g 9	PTN 31,25	g 9
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de repolho c/ tomate + melão	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + mamão			LIP 38,65	g 9	LIP 17,25	g 9
	SEGUNDA 11/9/2023	TERÇA 12/9/2023	QUARTA 13/9/2023	QUINTA 14/9/2023	SEXTA 15/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho s/ leite + maçã	Vitamina de maçã + mamão com leite vegetal com aveia	Suco integral de maçã + salada de frutas (mamão, banana, morango)			KCAL 696,15	Kcal 9	KCAL 802,54	Kcal 9
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + manga	Arroz + feijão preto + barreado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface			CHO 96,25	g 9	CHO 110,20	g 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	Creme de banana com cacau e leite vegetal	Suco integral de uva + panqueca colorida de cenoura s/ leite			PTN 50,14	g 9	PTN 42,52	g 9
Jantar 16:00H/16:30H	Quirena + carne moída ao molho + abobrinha refogada + tangerina	Macarrão com frango + brócolis c/ cenoura refogada	Sopa de feijão (batata, cenoura, cenoura, carne) + couve + maçã			LIP 32,14	g 9	LIP 18,26	g 9
						CALCIO 386,12	Mg 9	CALCIO 301,25	Mg 9
						FERRO 5,26	Mg 9	FERRO 5,14	Mg 9
						VITAMINA A 503,42	Mcg 9	VITAMINA A 488,23	Mcg 9
						VITAMINA C 51,68	Mg 9	VITAMINA C 46,21	Mg 9

Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

ALUNO

CMEI

214

Patricia dos Santos Alves Garcia

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camille Consentino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Elisiane Garcia Costa Siofella

CRN 8º REGIÃO nº 603
Coordenadora Operacional

Márcia Reszinhos Gonçalves

CRN 8º REGIÃO nº 1820
Nutricionista e monitora operacional

	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	
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 + torta de legumes com aveia s/ leite	Creme de banana + cacau + leite vegetal	KCAL 955,25 CHO 103,25	Kcal 9 9	KCAL 934,65 CHO 110,21	Kcal 9 9
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz + feijoad com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de brócolis + banana	PTN 59,64 LIP 22,13	9 9	PTN 42,15 LIP 19,52	9 9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho s/ leite + maçã	logurte vegano com morango e banana batido	Chá erva doce/cidreira + 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 482,16 FERRO 5,12	Mg 6 Mg	CALCIO 384,12 FERRO 6,21	Mg 6 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + melão	Potenia + carne moída ao molho + salada de alcega	Purê de batatas s/ leite + frango ao molho + couve refogada + salada de cenoura + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alcega + laranja	Quirera com frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + mamão	VITAMINA A 405,25 VITAMINA C 69,41	Mg 6 Mg	VITAMINA A 482,16 VITAMINA C 46,21	Mg 6 Mg
	SEGUNDA 25/9/2023	TERÇA 26/9/2023	QUARTA 27/9/2023	QUINTA 28/9/2023	SEXTA 29/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA 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 abacate e banana com aveia com leite vegetal	Suco integral de uva + panqueca colorida de cenoura s/ leite	KCAL 956,47 CHO 125,16	Kcal 6 9	KCAL 850,21 CHO 110,30	Kcal 6 9
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de alcega + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado + espinafre + salada de repolho + laranja	Arroz integral + feijão carioca + 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 + salada de beterraba + mamão	PTN 36,15 LIP 18,21	9 9	PTN 41,20 LIP 20,12	9 9
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com mamão + tapioca de coco	Suco polpa maracujá + torta de legumes com aveia s/ leite	Vitamina de abacate 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 FERRO 5,62	Mg 6 Mg	CALCIO 396,21 FERRO 7,64	Mg 6 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) + mamão	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de abobrinha + manga	VITAMINA A 552,01 VITAMINA C 40,62	Mg 6 Mg	VITAMINA A 502,16 VITAMINA C 50,69	Mg 6 Mg
Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.									
ALUNO									

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321Camile Consolino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102Lidiane Correia Costa Siskella
CRN 8º REGIÃO nº 6303
Coordenadora OperacionalMarlene Rescínio Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 1929
Nutricionista Consultor Operacional