

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 19/9/2023	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/ lactose	KCAL	936,15	KCAL	650,13
						CHO	124,35	CHO	96,15
					Arroz + feijão carioca + omelete assado + espinafre + cenoura e couve flor + laranja	PTN	40,16	PTN	25,46
						LIP	20,14	LIP	16,74
					logurte natural s/ lactose com morango e banana batido	CALCIO	466,52	CALCIO	503,15
						FERRO	5,63	FERRO	6,15
					Risoto de frango (batata, cenoura, frango e milho) + ricula + salada de beterraba + maçã	VITAMINA A	483,56	VITAMINA A	504,78
						VITAMINA C	70,45	VITAMINA C	32,15
Jantar 16:00H/16:30H						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	SEGUNDA 4/9/2023	TERÇA 5/9/2023	QUARTA 6/9/2023	QUINTA 7/9/2023	SEXTA 8/9/2023	KCAL	962,51	KCAL	726,13
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + panqueca de queijo s/ lactose	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar s/ lactose + laranja	logurte natural s/ lactose com morango e banana batido			CHO	136,45	CHO	110,45
						PTN	49,12	PTN	30,15
						LIP	26,46	LIP	17,64
						CALCIO	405,13	CALCIO	205,16
						FERRO	5,62	FERRO	7,23
						VITAMINA A	406,15	VITAMINA A	482,56
						VITAMINA C	79,12	VITAMINA C	64,36
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quirela + couve + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + ricula + laranja	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de açaia + melão			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	920,45	KCAL	751,15
						CHO	102,31	CHO	96,65
						PTN	46,25	PTN	46,12
						LIP	30,45	LIP	16,42
						CALCIO	406,12	CALCIO	305,16
						FERRO	7,94	FERRO	8,02
						VITAMINA A	408,15	VITAMINA A	572,48
						VITAMINA C	76,12	VITAMINA C	79,21
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de maçã + mamão com leite s/ lactose com aveia	Suco integral de uva + panqueca colorida de beterraba s/ lactose	Suco integral de maçã + salada de frutas (mamão, banana, morango)			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	920,45	KCAL	751,15
						CHO	102,31	CHO	96,65
						PTN	46,25	PTN	46,12
						LIP	30,45	LIP	16,42
						CALCIO	406,12	CALCIO	305,16
						FERRO	7,94	FERRO	8,02
						VITAMINA A	408,15	VITAMINA A	572,48
						VITAMINA C	76,12	VITAMINA C	79,21
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 açaia + mamão			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	920,45	KCAL	751,15
						CHO	102,31	CHO	96,65
						PTN	46,25	PTN	46,12
						LIP	30,45	LIP	16,42
						CALCIO	406,12	CALCIO	305,16
						FERRO	7,94	FERRO	8,02
						VITAMINA A	408,15	VITAMINA A	572,48
						VITAMINA C	76,12	VITAMINA C	79,21
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho s/ lactose + maçã	Vitamina de maçã + mamão com leite s/ lactose com aveia	Suco integral de maçã + salada de frutas (mamão, banana, morango)			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	920,45	KCAL	751,15
						CHO	102,31	CHO	96,65
						PTN	46,25	PTN	46,12
						LIP	30,45	LIP	16,42
						CALCIO	406,12	CALCIO	305,16
						FERRO	7,94	FERRO	8,02
						VITAMINA A	408,15	VITAMINA A	572,48
						VITAMINA C	76,12	VITAMINA C	79,21
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de açaia + manga	Arroz + feijão preto + batatado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pipão do molho de peixe + salada de açaia			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	920,45	KCAL	751,15
						CHO	102,31	CHO	96,65
						PTN	46,25	PTN	46,12
						LIP	30,45	LIP	16,42
						CALCIO	406,12	CALCIO	305,16
						FERRO	7,94	FERRO	8,02
						VITAMINA A	408,15	VITAMINA A	572,48
						VITAMINA C	76,12	VITAMINA C	79,21
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	Crema de banana com cacau e leite s/ lactose	Suco integral de uva + panqueca colorida de cenoura s/ lactose			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	920,45	KCAL	751,15
						CHO	102,31	CHO	96,65
						PTN	46,25	PTN	46,12
						LIP	30,45	LIP	16,42
						CALCIO	406,12	CALCIO	305,16
						FERRO	7,94	FERRO	8,02
						VITAMINA A	408,15	VITAMINA A	572,48
						VITAMINA C	76,12	VITAMINA C	79,21
Jantar 16:00H/16:30H	Quirela + carne moída ao molho + abobrinha refogada + laranja	Macarrão com frango + brócolis c/ cenoura refogada	Sopa de feijão (batata, batata salsa, cenoura, carne) + couve + maçã			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	920,45	KCAL	751,15
						CHO	102,31	CHO	96,65
						PTN	46,25	PTN	46,12
						LIP	30,45	LIP	16,42
						CALCIO	406,12	CALCIO	305,16
						FERRO	7,94	FERRO	8,02
						VITAMINA A	408,15	VITAMINA A	572,48
						VITAMINA C	76,12	VITAMINA C	79,21

Observações:

CMEI

ALUNO

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

Ligia Mircia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

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

Lidiane Costa Costa Suelita
CRN 8º REGIÃO nº 019
Coordenadora Operacional

Márcia Rosalino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 1920
Paralelística/Coordenadora Operacional

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	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/ lactose	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + laranja	logurte natural s/ lactose com morango e banana batido	Suco polpa maracujá + torta de legumes com aveia s/ lactose	Creme de banana + cacau + leite s/ lactose	KCAL 993,45 Kcal CHO 115,42 g PTN 59,46 g LIP 36,12 g	KCAL 941,25 Kcal CHO 130,01 g PTN 50,49 g LIP 20,64 g
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + feijão 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	CALCIO 408,16 Mg FERRO 10,45 Mg LIP 10,45 Mg	CALCIO 406,15 Mg FERRO 10,45 Mg LIP 10,45 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Chá ervas doces/cidreira + biscoito de polvilho s/ lactose + maçã	logurte natural s/ lactose com morango e banana batido	Chá ervas doces/cidreira + bolo de banana sem açúcar s/ lactose + mamão	Suco integral de maçã + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + manga	VITAMINA A 487,62 Mcg VITAMINA C 80,16 Mg	VITAMINA A 482,12 Mcg VITAMINA C 73,15 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) + salada de acelga + laranja	Quirera com frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + mamão		
SEGUNDA 26/9/2023						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
TERÇA 26/9/2023						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + salada de frutas (mamão, melão, laranja)	Leite s/ lactose com mamão + panqueca de banana com aveia s/ lactose	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	Vitamina de abacate e banana com aveia com leite s/ lactose	Suco integral de uva + panqueca colorida de cenoura s/ lactose	KCAL 997,21 Kcal CHO 150,20 g PTN 60,21 g LIP 20,41 g	KCAL 904,15 Kcal CHO 125,53 g PTN 48,25 g LIP 20,41 g
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassani ao molho + salada de acelga + 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	CALCIO 403,15 Mg FERRO 8,63 Mg LIP 8,63 Mg	CALCIO 400,25 Mg FERRO 7,63 Mg LIP 8,63 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Leite s/ lactose com mamão + tapioca de coco	Suco polpa maracujá + torta de legumes com aveia s/ lactose	Vitamina de abacate e banana com aveia com leite s/ lactose	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba s/ lactose	Leite s/ lactose com maçã + panqueca de banana com aveia s/ lactose	VITAMINA A 406,15 Mcg FERRO 8,63 Mg LIP 8,63 Mg	VITAMINA A 469,15 Mcg FERRO 7,63 Mg LIP 8,63 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 + lancherina	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 406,15 Mcg FERRO 8,63 Mg LIP 8,63 Mg	VITAMINA A 469,15 Mcg FERRO 7,63 Mg LIP 8,63 Mg

CMEI

Observações:

ALUNO

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camille Consolino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Corbão Costa Suelita
CRN 8º REGIÃO nº 6303
Especialista Operacional

Mariana Revellim Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14526
Nutricionista Coordenador Operacional