

[illegible]

SEM OVOS

	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
						CHO	g	CHO	g
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau 70% + pão integral s/ ovos com requeijo	Suco de abacaxi natural + pão sem ovos com carne desfiada + laranja	Ingurte de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco polpa morango + pão s/ ovos com manteiga + maçã	Café com leite + bolo de laranja sem ovos	PTN	g	PTN	g
Almoço 10:30H/11:00H	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 + carne ao molho + 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 + salada de brócolis + banana	CHO	124,56	CHO	110,63
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Café com leite + pão integral sem ovos + queijo + margarina	Leite com maçã + bolo de cenoura sem cobertura e sem ovos	Ingurte de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão sem ovos com carne desfiada + manga	CALCIO	502,64	CALCIO	463,16
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melão	Potenta + carne moída ao molho + salada de acega	Purê de batatas + frango ao molho + salada de cenoura + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de acega + laranja	Quivera com frango ao molho + abobrinha refogada + mamão	FERRO	5,12	FERRO	4,65
	SEGUNDA 25/9/2023	TERÇA 26/9/2023	QUARTA 27/9/2023	QUINTA 28/9/2023	SEXTA 29/9/2023	VITAMINA A	501,45	VITAMINA A	495,12
						VITAMINA C	40,51	VITAMINA C	41,65
						Mg		Mg	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco polpa maracujá + pão fatiado integral s/ ovos com requeijo	Chá com leite + pão integral sem ovos + manteiga	Suco de abacaxi natural + pão sem ovos com carne desfiada + melão	Vitamina de abacaxi e banana + biscoito doce integral sem ovos	Suco integral de uva + pão sem ovos com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate sem ovos	KCAL	853,42	KCAL	826,14
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acega + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado s/ ovos + 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 + salada de tomate + manga	Macarão sem ovos com frango ao molho desfiado + salada de beterraba+ mamão	CHO	136,54	CHO	110,45
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com mamão + biscoito de polvilho s/ ovos	Suco polpa morango + pão sem ovos com manteiga + maçã	Vitamina de abacaxi e banana + biscoito doce integral sem ovos	Suco polpa maracujá + pão sem ovos com requeijo	Suco integral de uva + pão sem ovos com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate sem ovos	PTN	49,52	PTN	50,69
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada repolho com tomate	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + laranja	Macarão sem ovos com carne moída + brócolis refogado + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	Purê de batatas + carne moída ao molho + salada de abobrinha + manga	LIP	21,48	LIP	20,45
						g		g	
						CALCIO	412,86	CALCIO	396,12
						Mg		Mg	
						FERRO	5,01	FERRO	4,96
						Mg		Mg	
						VITAMINA A	463,25	VITAMINA A	502,45
						VITAMINA C	39,52	VITAMINA C	42,69
						Mg		Mg	
OBSERVAÇÕES:									
CMEI									
ALUNO									
PATRICIA DOS SANTOS ALVES GARCIA Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781									
LÍGIA MARCELA TOLEDO FARIAS VICENTE Mat Funcional nº 1146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321									
CAMILLE CONSENTINO DE CARVALHO Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102									
LÍLIANE GARCIA COSTA SOFIALE CRN 8º REGIÃO Nº 600 Coordenadora Pedagógica									
MARIANA ROCHA DE GONÇALVES CRN 8º REGIÃO Nº 14920 Nutricionista Coordenadora Operacional									