

APLV + SEM SOJA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/9/2023	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/ soja s/ leite	KCAL	886,25	KCAL	701,23
						CHO	103,47	CHO	101,20
						PTN	40,82	PTN	30,25
					Arroz + feijão carioca + omelete assado + espinafre + cenoura e couve flor + laranja	LIP	21,03	LIP	18,46
Almôço 10:30H/11:00H					logurte vegano s/ soja com morango e banana batido	CALCIO	487,25	CALCIO	525,14
						FERRO	5,02	FERRO	4,89
					Risoto de frango (batata, cenoura, frango e milho) + rúcula + salada de beterraba + maçã	VITAMINA A	455,21	VITAMINA A	455,21
						VITAMINA C	50,26	VITAMINA C	39,41
Lanche 14:00H/14:30H						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	955,14	KCAL	725,53
						CHO	125,63	CHO	130,52
						PTN	46,13	PTN	30,41
						LIP	23,16	LIP	17,14
						CALCIO	405,18	CALCIO	267,58
						FERRO	5,16	FERRO	4,31
						VITAMINA A	409,16	VITAMINA A	450,12
						VITAMINA C	50,47	VITAMINA C	51,20
Jantar 16:00H/16:30H						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	876,32	KCAL	740,27
						CHO	100,23	CHO	95,12
						PTN	48,62	PTN	36,12
						LIP	30,12	LIP	17,23
						CALCIO	401,69	CALCIO	352,14
						FERRO	5,12	FERRO	6,12
						VITAMINA A	415,20	VITAMINA A	456,57
						VITAMINA C	79,12	VITAMINA C	65,31
Desjejum 7:30H/8:00H						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	876,32	KCAL	740,27
						CHO	100,23	CHO	95,12
						PTN	48,62	PTN	36,12
						LIP	30,12	LIP	17,23
						CALCIO	401,69	CALCIO	352,14
						FERRO	5,12	FERRO	6,12
						VITAMINA A	415,20	VITAMINA A	456,57
						VITAMINA C	79,12	VITAMINA C	65,31
Almôço 10:30H/11:00H						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	876,32	KCAL	740,27
						CHO	100,23	CHO	95,12
						PTN	48,62	PTN	36,12
						LIP	30,12	LIP	17,23
						CALCIO	401,69	CALCIO	352,14
						FERRO	5,12	FERRO	6,12
						VITAMINA A	415,20	VITAMINA A	456,57
						VITAMINA C	79,12	VITAMINA C	65,31
Lanche 14:00H/14:30H						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	876,32	KCAL	740,27
						CHO	100,23	CHO	95,12
						PTN	48,62	PTN	36,12
						LIP	30,12	LIP	17,23
						CALCIO	401,69	CALCIO	352,14
						FERRO	5,12	FERRO	6,12
						VITAMINA A	415,20	VITAMINA A	456,57
						VITAMINA C	79,12	VITAMINA C	65,31
Jantar 16:00H/16:30H						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	876,32	KCAL	740,27
						CHO	100,23	CHO	95,12
						PTN	48,62	PTN	36,12
						LIP	30,12	LIP	17,23
						CALCIO	401,69	CALCIO	352,14
						FERRO	5,12	FERRO	6,12
						VITAMINA A	415,20	VITAMINA A	456,57
						VITAMINA C	79,12	VITAMINA C	65,31

Observações: Biscoitos, pães, farinhas, laticínios e aveia sem traços de soja, não utilizar óleo de soja. Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

ALUNO

LUCAS REIS GONÇALVES

CMEI

ANITA CAVALHE RABY

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Visente

Camille Consolino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Eldiane Correia Costa Soffita
CRN 8º REGIÃO nº 6603
Coordenadora InstitucionalNathalia Rescoulon Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14970
Nutricionista Coordenadora Institucional

		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		18/9/2023		19/9/2023		20/9/2023		21/9/2023		22/9/2023		KCAL		KCAL	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panela colorida de beterraba s/ leite s/ soja	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + laranja	Logure vegano s/ soja com morango e banana batido	Suco de polpa maracujá + laranja com avela s/ leite s/ soja	Creme de banana + cacau + leite vegetal		KCAL	1004,07	Kcal	934,69	Kcal				
							CHO	116,59	g	CHO	132,58	g			
							PTN	62,54	g	PTN	52,64	g			
							LIP	31,95	g	LIP	21,54	g			
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz + feijoad com cubos de carne bovina + mandioca refogada + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, banana, morango)	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + manga		CALCIO	512,46	Mg	CALCIO	307,65	Mg			
							FERRO	9,45	Mg	FERRO	9,64	Mg			
							VITAMINA A	513,64	Mcg	VITAMINA A	754,12	Mcg			
							VITAMINA C	79,47	Mg	VITAMINA C	102,26	Mg			
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho s/ leite s/ soja + maçã	logure vegano s/ soja com morango e banana batido	Macarrão sem soja com frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + mamão	Risoto de carne (bataia, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de acelga + laranja	Macarrão sem soja com frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + mamão		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE						
							KCAL	963,45	Kcal	KCAL	891,46	Kcal			
							CHO	132,05	g	CHO	115,26	g			
							PTN	45,21	g	PTN	43,55	g			
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, bataia) + couve + melão	Macarrão sem soja + carne moída ao molho + salada de acelga	Purê de batatas s/ leite + frango ao molho + couve refogada + salada de cenoura + maçã	Suco de carne (bataia, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de acelga + laranja	Macarrão parafuso s/ soja com frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + mamão		LIP	25,30	g	LIP	18,23	g			
							CALCIO	501,35	Mg	CALCIO	420,78	Mg			
							FERRO	6,23	Mg	FERRO	7,25	Mg			
							VITAMINA A	391,48	Mcg	VITAMINA A	462,31	Mcg			
Lanche 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (bataia, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de repolho com tomate	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + tangerina	Macarrão s/ soja com carne moída + brócolis refogado + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, bataia) + mamão	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de abobrinha + manga		VITAMINA C	48,52	Mg	VITAMINA C	51,47	Mg			
	Observações: Biscoitos, pães, farinhas, laticínios e avela sem traços de soja, não utilizar óleo de soja. Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.										ALUNO				
	CMEI										LUCAS REIS GONÇALVES				
	ANITA CANALE RABY														

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

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

Lidiane Caraeli Costa Sotela
CRN 8º REGIÃO nº 6103
Coordenadora Operacional

Mariana Revellina Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14730
Nutricionista Coordenadora Operacional