

**Gruppo
Risotofondini**

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
					16/6/2023	21/6/2023						
Desjejum 7:30H/8:00H					Leite + mamão picado	Leite com panqueca de banana com aveia	KCAL	751,62	Kcal	KCAL	698,53	Kcal
					Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola + banana + couve	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	CHO	115,62	g	CHO	92,34	g
Almoço 10:30H/11:00H					Suco integral de maçã + Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi)	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + caqui	PTN	33,04	g	PTN	24,61	g
					Potenta+ frango ao molho + salada de azeite + ponkan	Purê de batatas+ carne moída ao molho + escarola + salada de beterraba + banana	LIP	25,31	g	LIP	16,34	g
Lanche 14:00H/14:30H							CALCIO	259,64	Mg	CALCIO	152,34	Mg
							FERRO	3,65	Mg	FERRO	2,39	Mg
Jantar 16:30H/17:00H							VITAMINA A	4532,21	Mcg	VITAMINA A	469,95	Mcg
							VITAMINA C	63,29	Mg	VITAMINA C	258,31	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	5/6/2023	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023	9/6/2023		KCAL	763,21	Kcal	KCAL	521,62	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba	logurte natural com morango e banana batido	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito de aveia com maçã				CHO	112,34	g	CHO	92,34	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja + couve	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), creme de milho + rúcula + ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho + couve, purê de batatas, salada de beterraba				PTN	32,62	g	PTN	24,99	g
							LIP	23,61	g	LIP	11,32	g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com mamão	Suco de abacaxi natural + com ovo mexido e couve + caqui	Leite com panqueca de banana com aveia				CALCIO	263,54	Mg	CALCIO	194,26	Mg
							FERRO	3,24	Mg	FERRO	2,63	Mg
Jantar 16:30H/17:00H	Risoto de frango (cenoura, batata,milho) + rúcula + ponkan	Potenta + carne moída ao molho + agrião + abobrinha refogada + maçã	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + mamão				VITAMINA A	4598,32	Mcg	VITAMINA A	498,67	Mcg
							VITAMINA C	62,31	Mg	VITAMINA C	246,35	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	12/6/2023	13/6/2023	14/6/2023	15/6/2023	16/6/2023		KCAL	769,31	Kcal	KCAL	569,62	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + laranja	Leite com mamão	Suco de abacaxi natural+ com ovo mexido e couve + caqui	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, mamão, carambola)	Creme de manga, banana e aveia		CHO	114,32	g	CHO	92,31	g
							PTN	35,67	g	PTN	24,96	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + caqui	Arroz,feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, feijão preto, Quibe assado + espinafre, salada de repolho + ponkan		LIP	25,21	g	LIP	11,32	g
							CALCIO	279,65	Mg	CALCIO	152,32	Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ c/ovo c/ couve + maçã	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, mamão, carambola)	Creme de manga, banana e aveia	Leite com panqueca de banana com aveia	logurte natural com morango e banana batido		FERRO	3,65	Mg	FERRO	2,63	Mg
							VITAMINA A	4958,64	Mcg	VITAMINA A	498,67	Mcg
Jantar 16:30H/17:00H	Potenta com alimôndegas ao molho, salada de beterraba + brócolis + ponkan	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + laranja	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + espinafre + caqui	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + mamão	Risoto de frango (cenoura, batata,milho) + rúcula + maçã		VITAMINA C	61,32	Mg	VITAMINA C	246,35	Mg

Observações:

CMER

ALUNO

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

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO
Nº 1331

Lidiane Correia Costa Stoffel
CRN 8 REGIÃO nº 6303
Coordenadora Operacional

Marianne Revellino Gonçalves
CRM 8.706/0 n.º 14720
Nutricionista Controlador Operacional

CMEI / CEI DE 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO JUNHO/2023

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
19/6/2023		20/6/2023	21/6/2023	22/6/2023	23/6/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura	Iogurte natural com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito de aveia com maçã	KCAL	726,31	KCAL	596,32
						CHO	112,30	CHO	91,23
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura + agrião), salada de alface + maçã	Arroz, feijão carioca, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + laranja	Arroz, feijão preto, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha + rúcula), salada de pepino c/ tomate + caqui	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + ponkan	Macarrão com frango ao molho desfiado + espinafre + salada de cenoura c/ chuchu+ laranja	PTN	35,67	PTN	24,96
						LIP	25,21	LIP	11,32
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + ponkan	Mingau de aveia com banana	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito de aveia com maçã	Creme de banana, maçã e leite	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura	CALCIO	279,65	CALCIO	194,26
						FERRO	3,65	FERRO	2,63
Jantar 16:30H/17:00H	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + caqui	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de alface c/ tomate + espinafre + ponkan	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + couve + laranja	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Purê de batatas + carne moída ao molho + escarola + salada de beterraba + banana	VITAMINA A	4956,64	VITAMINA A	498,67
						VITAMINA C	61,32	VITAMINA C	246,35
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
26/6/2023		27/6/2023	28/6/2023	29/6/2023	30/6/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ com ovo mexido e couve + maçã	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + maçã	Creme de banana, maçã e leite	Suco de maracujá com couve + banana com aveia	Leite com panqueca de banana com aveia	KCAL	786,61	Kcal	542,31
						CHO	112,30	CHO	91,23
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho + rúcula, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz, feijão preto, Omelete assado + espinafre, (cenoura e abobrinha refogada) + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, couve-flor) + maçã	Macarrão com molho de carne moída + escarola, salada de beterraba + mamão	PTN	35,67	PTN	24,96
						LIP	25,21	LIP	11,32
Lanche 14:00H/14:30H	Iogurte natural com morango e banana batido	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito de aveia com maçã	Leite + maçã	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	CALCIO	279,65	CALCIO	194,26
						FERRO	3,65	FERRO	2,63
Jantar 16:30H/17:00H	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + ponkan	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de couve flor + espinafre + caqui	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + couve + laranja	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + banana	VITAMINA A	4956,64	VITAMINA A	498,67
						VITAMINA C	61,32	VITAMINA C	246,35

CMEI

Observações:

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7393 CRN 8º REGIÃO
Nº1781

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

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

Lidiane Correa Costa Sotello
CRN 8º REGIÃO nº 6503
Consulência (opcional)

Mariana Revellino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14720
Nutricionista Consultor (opcional)