

SELETIVIDADE ALIMENTAR

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA		SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
				14/6/2023	15/6/2023	21/6/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H				Lente + mamão picado		Lente com panqueca de banana com aveia	KCAL 789,61	Kcal 9	KCAL 703,67	Kcal 9
				Arroz, caldo de feijão carioca, Ovos mexidos + farinha mandioca + salada tomate e cebola + banana + couve		Arroz, caldo de feijão preto, Sobrecoca assada com cenoura, salada de brócolis + ponkan	CHO 114,29		CHO 91,65	9
Almôgo 10:30H/11:00H							PTN 33,61	9	PTN 26,34	9
							LIP 25,64	9	LIP 15,64	9
Lanche 14:00H/14:30H				Suco integral de maçã + Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi)		Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + caqui	CALCIO 286,51	Mg	CALCIO 153,62	Mg
							FERRO 3,74	Mg	FERRO 2,37	Mg
Jantar 16:30H/17:00H				Potência+ frango grelhado + salada de acelga + ponkan		Purê de batatas+ carne moída ao molho + escarola + salada de beterraba + banana	VITAMINA A 4859,67	Mcg	VITAMINA A 458,94	Mcg
							VITAMINA C 62,37	Mg	VITAMINA C 256,31	Mg
	SEGUNDA 6/6/2023	TERÇA 6/6/2023	QUARTA 7/6/2023	QUINTA 8/6/2023	SEXTA 9/6/2023		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba	logure natural com morango e banana batido	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito de aveia com maçã				KCAL 759,94	Kcal 9	KCAL 521,62	Kcal 9
							CHO 117,61	9	CHO 92,34	9
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz, caldo de feijão preto, Frango desfiado + Farinha de mandioca + laranja + couve	Arroz, caldo de feijão carioca, Frango assado(sobrecoca), creme de milho + rúcula + ponkan	Arroz, caldo de feijão preto, Ovos mexidos + couve, purê de batatas, salada de beterraba				PTN 25,35	9	PTN 24,95	9
							LIP 21,30	9	LIP 11,32	9
Lanche 14:00H/14:30H	Lente com mamão	Suco de abacaxi natural + com ovo mexido e couve + caqui	Lente com panqueca de banana com aveia				CALCIO 258,00	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	Potência + carne moída ao molho + agrião + abobrinha refogada + maçã	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + mamão				VITAMINA A 4586,32	Mcg	VITAMINA A 488,67	Mcg
							VITAMINA C 62,31	Mg	VITAMINA C 246,35	Mg
	SEGUNDA 12/6/2023	TERÇA 13/6/2023	QUARTA 14/6/2023	QUINTA 15/6/2023	SEXTA 16/6/2023		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + biscoito polvilho + laranja	Lente 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		KCAL 785,61	Kcal 9	KCAL 603,24	Kcal 9
							CHO 123,61	9	CHO 92,34	9
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz integral, caldo de feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de alface + caqui	Arroz, caldo de feijão carioca, Ovos mexidos com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, caldo de feijão preto, Sobrecoca assada com cenoura, salada de brócolis + banana	Arroz, caldo de feijão carioca, Peixe ao molho, Purê do molho de peixe, salada de alface	Arroz, caldo de feijão preto, Ovos mexidos + espinafre, salada de repolho + ponkan		PTN 34,51	9	PTN 26,61	9
							LIP 26,31	9	LIP 11,27	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ Cívo c/ couve + maçã	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, mamão, carambola)	Creme de manga, banana e aveia	Lente com panqueca de banana com aveia	logure natural com morango e banana batido		CALCIO 285,64	Mg	CALCIO 153,62	Mg
							FERRO 3,62	Mg	FERRO 2,34	Mg
Jantar 16:30H/17:00H	Potência com almondegas 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 A 4659,61	Mcg	VITAMINA A 465,91	Mcg
							VITAMINA C 62,31	Mg	VITAMINA C 243,59	Mg

Observações: Arroz + Caldo de feijão + Frango sem molho + Ovos Mexidos + Sucos + logure

CMEI

ALUNO

JURANDIR

DIOGO BERNARDO GODOY

Patricia dos Santos Alves Garcia
Nutricionista nº 783, CBN 5º REGIÃO
Nº 1731Camila Cordeiro da Cavallho
Nutricionista nº 789, CBN 5º REGIÃO
Nº 1102Ligiane Maria de Fátima Viçente
Nutricionista nº 1114, CBN 5º REGIÃO
Nº 2121Liliane Maria de Fátima Viçente
Nutricionista nº 1114, CBN 5º REGIÃO
Nº 2121Mariana Beatriz de Fátima Viçente
Nutricionista nº 1114, CBN 5º REGIÃO
Nº 2121

SELETIVIDADE ALIMENTAR

	SEGUNDA 19/6/2023	TERÇA 20/6/2023	QUARTA 21/6/2023	QUINTA 22/6/2023	SEXTA 23/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura	logurte natural com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito de aveia com maçã	KCAL 759,94 CHO 131,21	KCAL 586,61 CHO 92,34
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, caldo de feijão preto, Frango desfiado com legumes (abobrinha e cenoura + agrião), salada de alface + maçã	Arroz, caldo de feijão carioca, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + laranja	Arroz, caldo de feijão preto, Frango sem molho com legumes (batata e abobrinha + rúcula) + salada de pepino c/tomate + caqui	Arroz, caldo de feijão carioca, Ovos Mexidos + salada de acelga + ponkan	Macarrão com frango desfiado + espinafre +salada de cenoura c/ chuchu+ laranja	PTN 34,61 LIP 24,31	PTN 26,61 LIP 11,37
Lanche 14:00H/14:30H	Chá enxa 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 286,64 FERRO 3,64	CALCIO 185,34 FERRO 2,34
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 grelhado + salada de acelga + maçã	Purê de batatas + carne moída ao molho + escarola + salada de beterraba + banana	VITAMINA A 459,31 VITAMINA C 62,37	VITAMINA A 459,57 VITAMINA C 263,51
	SEGUNDA 26/6/2023	TERÇA 27/6/2023	QUARTA 28/6/2023	QUINTA 29/6/2023	SEXTA 30/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ com ovo mexido e couve + maçã	Suco integral de maçã + 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 696,61 CHO 114,26	KCAL 549,67 CHO 92,34
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, caldo de feijão preto, Frango (sassani) grelhado, salada de acelga + caqui	Arroz integral, caldo de feijão carioca, Frango desfiado + rúcula, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz, caldo de feijão preto, Ovos mexidos + espinafre, (cenoura e abobrinha refogada) + ponkan	Arroz, caldo de feijão carioca, Frango grelhado, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, couve-flor) + maçã	Macarrão com frango desfiado + escarola+ salada de beterraba + mamão	PTN 34,95 LIP 26,34	PTN 23,61 LIP 11,35
Lanche 14:00H/14:30H	logurte 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 286,94 FERRO 3,61	CALCIO 185,64 FERRO 2,34
Jantar 16:30H/17:00H	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + ponkan	Canija (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 grelhado + salada de acelga + banana	VITAMINA A 4856,97 VITAMINA C 62,31	VITAMINA A 485,67 VITAMINA C 231,32
Observações: Arroz + Caldo de feijão + Frango sem molho + Ovos Mexidos + Sucos + logurte							
CMEI JURANDIR				ALUNO DIOGO BERNARDO GODOY			
<p>Patricia dos Santos Alves Garcia Mat Funcional nº 1893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781</p>		<p>Ligia Machado Guedes Faria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321</p>		<p>Camille Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102</p>		<p>Elidiane Pereira Costa Sobrinha CRN 8ª REGIÃO nº 6303 Coordenadora Operacional</p> <p>Miriam da Rocha Alves CRN 8ª REGIÃO nº 19230 Supervisora Controladora Operacional</p>	