

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H				16/6/2023	26/6/2023	CHO	789,61	CHO	668,84
						CHO	115,26	CHO	93,02
Almoco 10:30H/11:00H						PTN	34,58	PTN	26,31
						LIP	25,67	LIP	14,23
Lanche 14:00H/14:30H						CALCIO	285,37	CALCIO	156,37
						FERRO	3,64	FERRO	3,62
Jantar 16:30H/17:00H						VITAMIN A A	3525,19	VITAMIN A A	488,67
						VITAMIN A C	62,37	VITAMIN A C	263,51
	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 + panela colorida de beirrada sem leite	logurte vegano com morango e banana batido	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite vegetal + biscoito de aveia sem leite com maçã			KCAL	703,64	KCAL	625,37
						CHO	114,29	CHO	96,34
						PTN	33,67	PTN	24,59
						LIP	25,64	LIP	11,28
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja + couve	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), milho e cenoura refogados + rúcula + ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho + couve, purê de batatas sem leite, salada de beirrada	FÉRIADO	RECESSO	CHO	114,29	CHO	96,34
						PTN	33,67	PTN	24,59
						LIP	25,64	LIP	11,28
						CALCIO	285,37	CALCIO	156,37
						FERRO	3,62	FERRO	2,36
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com mamão	Suco de abacaxi natural + com ovo mexido e couve + caqui	Leite vegetal com panela de banana com aveia sem leite			VITAMINA A	4589,62	VITAMINA A	459,67
						VITAMINA C	63,27	VITAMINA C	253,64
Jantar 16:30H/17:00H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho) + rúcula + ponkan	Polenta + carne moída ao molho + agrião + abobrinha refogada + maçã	Sopa de frango + mandioca + beirrada + abobrinha + espinafre + mamão			KCAL	789,64	KCAL	695,32
						CHO	106,33	CHO	92,67
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ leite + laranja	Leite vegetal com mamão	Suco de abacaxi natural+ com ovo mexido e couve + caqui			PTN	33,25	PTN	26,89
						LIP	23,89	LIP	11,36
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sossam) 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			CALCIO	259,61	CALCIO	152,37
						FERRO	3,57	FERRO	2,65
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			VITAMINA A	3905,51	VITAMINA A	485,67
						VITAMINA C	62,37	VITAMINA C	223,55
Jantar 16:30H/17:00H	Polenta com almeiões ao molho, salada de beirrada + brócolis + ponkan	Cenja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + laranja	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + espinafre + caqui			KCAL	789,64	KCAL	695,32
						CHO	106,33	CHO	92,67
						PTN	33,25	PTN	26,89
						LIP	23,89	LIP	11,36
						CALCIO	259,61	CALCIO	152,37
						FERRO	3,57	FERRO	2,65
						VITAMINA A	3905,51	VITAMINA A	485,67
						VITAMINA C	62,37	VITAMINA C	223,55

Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7891, CEN 8º REGIÃO
Nº 131

Ligia Vitoria Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146, CEN 8º REGIÃO
Nº 231

Camille Consentino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7891, CEN 8º REGIÃO
Nº 102

Lidiane Correa Costa Siqueira
CEN 8º REGIÃO nº 803
Característica aprovada

Melvinia Kacilino Gonçalves
CEN 8º REGIÃO nº 1030
Matr. Funcional nº 7891, CEN 8º REGIÃO

APLV

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	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura sem leite	logurte vegano com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite vegetal + biscoito de aveia sem leite com maçã	CHO	112,54	CHO	91,61
Almoço 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 + pontkan	Macarrão com frango ao molho desfiado + espinafre + salada de cenoura c/ chuchu + laranja	PTN	38,94	PTN	22,61
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ leite + pontkan	Mingau de aveia com banana com leite vegetal	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite vegetal + biscoito de aveia sem leite com maçã	Creme de banana, maçã e leite vegetal	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura sem leite	CHO	254,67	CALCIO	182,37
Jantar 16:30H/17:00H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + caqui	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de alface c/ tomate + espinafre + pontkan	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + couve + laranja	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Purê de batatas sem leite + carne moída ao molho + escarola + salada de beterraba + banana	VITAMINA A	459,62	VITAMINA A	458,91
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	VITAMINA C	68,74	VITAMINA C	296,61
26/6/2023		27/6/2023	28/6/2023	29/6/2023	30/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ com ovo mexido e couve + maçã	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ leite + maçã	Creme de banana, maçã e leite vegetal	Suco de maracujá com couve + banana com aveia	Leite vegetal com panqueca de banana com aveia sem leite	KCAL	794,61	KCAL	601,24
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassam) 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) + pontkan	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	CHO	112,24	CHO	92,37
Lanche 14:00H/14:30H	logurte vegano com morango e banana batido	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba sem leite	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite vegetal + biscoito de aveia sem leite com maçã	Leite vegetal + maçã	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	PTN	36,51	PTN	24,61
Jantar 16:30H/17:00H	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + pontkan	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	LIP	23,57	LIP	11,35
						CALCIO	255,91	CALCIO	158,61
						FERRO	3,51	FERRO	2,34
						VITAMINA A	3995,21	VITAMINA A	485,69
						VITAMINA C	61,27	VITAMINA C	254,31
						Mg		Mg	

Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

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

Ligia Maria Toledo Ferra Vicente
Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2221

Camille Consistino de Carvalho
Mãe Funcional nº 1394 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Esther Euzébia Costa Sotelli
CRN 8º REGIÃO nº 6035
Coordenadora Operacional

Mariana Recatolho Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 11029
Nutricionista Clínica e Operacional