

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM PEIXE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEM NUTRICIONAL		
						KCAL			KCAL		
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Leite s/ lactose com morango + bolo de laranja s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + maçã	Doce integral s/ lactose + banana	CHO	124.51	g	CHO	124	
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + ponkan	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	PTN	33.02	g	PTN	28	
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + pipoca + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + mamão	Vitamina de banana e abacate com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	LIP	26.35	g	LIP	12	
Jantar 16:00H/16:30H		Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + laranja	Polenta + carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, milho, ervilha)	Sopa de feijão com batata + carne + cenoura + ponkan	CALCIO	2835.32	Mg	CALCIO	184	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEM NUTRICIONAL		
	7/8/2023	8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023	KCAL	863.32	Kcal	KCAL	684	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite s/ lactose + biscoito de polvilho salgado s/ lactose + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + laranja	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose com manteiga s/ lactose	Leite s/ lactose com banana + biscoito de polvilho salgado s/ lactose	CHO	122.03	g	CHO	111	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão carioca + frango assado s/ lactose + salada de acelga + ponkan	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + mamão	PTN	31.02	g	PTN	23	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose com requeijão s/ lactose	Vitamina de mamão + maçã com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ lactose + mamão	Doce integral s/ lactose + banana	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	CALCIO	284.51	Mg	CALCIO	154	
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Macarrão com carne moída + brócolis refogado	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, milho, ervilha) + ponkan	Pure de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de tomate com pepino + mamão	Sopa de frango + mandioca + abobrinha + laranja	VITAMINA A	421.51	Mcg	VITAMINA A	364	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	VITAMINA C	42.03	Mg	VITAMINA C	104	
	14/8/2023	15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEM NUTRICIONAL		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Suco de uva + biscoito salgado integral s/ lactose + maçã	Doce integral s/ lactose + banana	Leite s/ lactose com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose com requeijão s/ lactose	KCAL	859.64	Kcal	KCAL	754	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de acelga + laranja	Arroz + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	Arroz + feijão carioca, barrado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + banana	Arroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	PTN	24.12	g	PTN	224	
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + maçã	Leite s/ lactose com morango + bolo de laranja s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + maçã	Café com leite s/ lactose + biscoito de polvilho s/ lactose + laranja	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose com manteiga s/ lactose	LIP	25.03	g	LIP	24	
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Arroz carreteiro com cenoura e batata + salada de tomate + ponkan	Pure de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de alface + mamão	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + laranja	CALCIO	265.31	Mg	CALCIO	184	
						VITAMINA A	2541.36	Mcg	VITAMINA A	324	
						VITAMINA C	51.24	Mg	VITAMINA C	44	

Observações:

ALUNO

CMEI
RUTH BAKA

DIEGO DE SOUZA GONÇALVES

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 111146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

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

Lidiane Carreira Costa Soffella
CRN 8º REGIÃO nº 6383
Coordenadora Operacional

Miriana Resalho Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14923
Nutricionista Consultor Operacional

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO AGOSTO/2023
INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM PEIXE

	SEGUNDA 21/8/2023	TERÇA 22/8/2023	QUARTA 23/8/2023	QUINTA 24/8/2023	SEXTA 25/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEM NUTRÍCIO			
						KCAL	856,32	Kcal	KCAL	KCAL	CHO	CHO	11,
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + pão fritoado s/ lactose com manteiga s/ lactose	Vitamina de mamão e maçã com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ lactose + ponkan	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + banana	Suco integral de uva + pão s/ lactose com ovo mexido + alicce + cenoura + bolo de laranja s/ lactose	CHO	152,31	9	CHO	CHO	11,		
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata salada) + salada de repolho + maçã	Arroz + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz + feijão preto + omelete assado + cenoura e ervilha refogadas + mamão	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + abobrinha e cenoura refogada + salada de alicce	Macarrão com carne moída + salada de tomate + ponkan	PTN	33,22	9	PTN	PTN	21		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão fritoado s/ lactose + queijo s/ lactose + alicce + tomate	Chá com leite s/ lactose + pão fritoado s/ lactose com manteiga s/ lactose	Logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Suco integral de uva + pão s/ lactose com ovo mexido + alicce + cenoura + bolo de laranja s/ lactose	CALCIO	253,32	Mg	CALCIO	CALCIO	15		
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + laranja	Polenta + carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, ervilha) + ponkan	Sopa de feijão com batata + carne + cenoura + mamão	Polenta + frango ao molho + salada de alicce	FERRO	4,20	Mg	FERRO	FERRO	2		
	SEGUNDA 28/8/2023	TERÇA 29/8/2023	QUARTA 30/8/2023	QUINTA 31/8/2023	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEM NUTRÍCIO			
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + biscoito de polvilho s/ lactose + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + laranja	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão fritoado s/ lactose + queijo s/ lactose + alicce + tomate	Vitamina de abacate+banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose		KCAL	859,64	Kcal	KCAL	KCAL	CHO	15	
Almoco 10:30H/1:00H	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, milho) + salada de pepino c/ tomate + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Macarrão parafuso + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de alicce + ponkan		PTN	33,69	9	PTN	PTN	21		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + maçã	Leite s/ lactose com morango + biscoito de polvilho salgado s/ lactose	Canjica com leite s/ lactose + banana	Leite s/ lactose com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose		LIP	21,35	9	LIP	LIP	11		
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + ponkan	Arroz carreteiro com cenoura e batata + salada de tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão		CALCIO	259,64	Mg	CALCIO	CALCIO	25		
						FERRO	4,21	Mg	FERRO	FERRO	2		
						VITAMINA A	459,67	Mcg	VITAMINA A	VITAMINA A	48		
						VITAMINA C	42,31	Mg	VITAMINA C	VITAMINA C	32		

Observações:

ALUNO

CMEI
RUTH BAKA

DIEGO DE SOUZA GONÇALVES

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

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

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

Liliane Correa Costa Soffella
CRN 8º REGIÃO nº 6303
Coordenadora Operacional

Márcia Resende Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 10920
Normatizadora Coordenadora Operacional