

APLV+S/ GLÚTEN+S/ BANANA+S/ OVO+S/ SOJA+S/ AMENDOIM+S/ TOMATE+S/ MILHO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						KCAL	g	KCAL	g
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + creme vegetal	Leite vegetal com morango + bolo de laranja s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com frango desfiado + maçã	Loqure vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + mamão	825,31	Kcal	825,31	Kcal
Almooço 10:30H/11:00H		Arroz + feijão caroca + carne moída ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoca) + abobrinha e cenoura refogados + ponkan	Arroz + feijão caroca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alicia + mamão	Arroz+ feijão preto + frango grelhado + abóbora refogada + maçã	124,31	g	124,31	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + biscoito salgado integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com frango desfiado + mamão	Vitamina de abacaxi com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	Café com leite + pão integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + creme vegetal	254,21	Mg	254,21	Mg
Jantar 16:00H/16:30H		Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + laranja	Macarrão s/ ovos s/ glúten s/ soja + carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, ervilha)	Sopa de feijão com batata+ carne + cenoura +ponkan	384	Mg	384	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	7/8/2023	8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023	KCAL	g	KCAL	g
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito de polvilho salgado s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com carne desfiada + laranja	Salada de frutas (mamão, maçã, kiwi)	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com creme vegetal	Leite vegetal com maçã + biscoito de polvilho salgado s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	825,35	Kcal	825,35	Kcal
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + mandioca refogada + laranja	Arroz + feijão caroca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alicia + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de cenoura + laranja	Arroz + feijão caroca + frango sassami ao molho + salada de alicia + ponkan	Arroz + feijão preto + carne moída refogada + salada de repolho + mamão	124,31	g	124,31	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com creme vegetal	Vitamina de mamão + maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	Suco integral de maçã + bolo de cenoura s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + mamão	Loqure vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + maçã	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com creme vegetal	285,64	Mg	285,64	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Purê de batata sem leite + frango ao molho + salada de alicia + maçã	Macarrão s/ glúten s/ ovos s/ soja com carne moída + biscoito refogado	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, ervilha) + ponkan	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de pepino + mamão	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + laranja	421,52	Mg	421,52	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	14/8/2023	15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023	KCAL	g	KCAL	g
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com creme vegetal	Suco de uva + biscoito salgado integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + maçã	Loqure vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + laranja	Leite vegetal com mamão + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com creme vegetal	821,51	Kcal	821,51	Kcal
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de alicia + laranja	Arroz + feijão caroca + 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 caroca, barreado + mandioca refogada + salada de pepino e cebola + maçã	Arroz + feijão preto + sobrecoca ao molho com cenoura + salada de repolho + maçã	124,52	g	124,52	g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + maçã	Leite vegetal com morango + bolo de laranja s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com frango desfiado + maçã	Café com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + laranja	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com creme vegetal	245,1	g	245,1	g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão s/ glúten s/ ovos s/ soja com almondegas ao molho s/ ovos s/ glúten s/ soja + salada de beterraba	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Arroz carreteiro com cenoura e batata + salada de beterraba + ponkan	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de alicia + mamão	Macarrão s/ glúten s/ ovos s/ soja com carne moída + brócolis refogado + laranja	245,26	Mg	245,26	Mg
	VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A	54,32	Mg	54,32	Mg
	VITAMINA C	VITAMINA C	VITAMINA C	VITAMINA C	VITAMINA C	41,22	Mg	41,22	Mg

Observações: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização. Molho de cenoura e beterraba conforme aceitação. Pães, bolos, biscoitos e massas sem traços de soja e amendoim.

CMEI

JUVELINA

ALUNO

ISADORA LUIZA LAUFER

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Lígia Maria - cozinheira Faria Vilema

Camila Consolino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

APLV+S/ GLÚTEN+S/ BANANA+S/ OVO+S/ SOJA+S/ AMENDOIM+S/ TOMATE+S/ MILHO

SEGUNDA 21/8/2023		TERÇA 22/8/2023		QUARTA 23/8/2023		QUINTA 24/8/2023		SEXTA 25/8/2023		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com creme vegetal	Vitamina de mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	Suco integral de maçã + bolo de cenoura s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + ponkan	Café com leite vegetal + biscoito salegado integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + maçã	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogada + salada de alface	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com frango desfiado + alface + cenoura + bolo de laranja s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com frango desfiado + alface + cenoura + bolo de laranja s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	Macarrão s/ glúten s/ ovos s/ soja com carne moída + salada de cenoura + ponkan	PTN 32,01 9 PTN	KCAL 845,33 Kcal	KCAL 422,66 Kcal	CHO 151,62 9 CHO	CHO 151,62 9 CHO
Almôço 10:30H/11:00H	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 + carne ao molho + cenoura e ervilha refogadas + mamão	Arroz + feijão preto + carne ao molho + cenoura e ervilha refogadas + mamão	Macarrão s/ glúten s/ ovos s/ soja com carne moída + salada de cenoura + ponkan	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com frango desfiado + alface + cenoura + bolo de laranja s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	Macarrão s/ glúten s/ ovos s/ soja com carne moída + salada de cenoura + ponkan	PTN 32,01 9 PTN	KCAL 845,33 Kcal	KCAL 422,66 Kcal	KCAL 422,66 Kcal	CHO 151,62 9 CHO	CHO 151,62 9 CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com creme vegetal	Ingurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + maçã	Ingurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + maçã	Salada de frutas (mamão, maçã, kiwi)	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com frango desfiado + alface + cenoura + bolo de laranja s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	Macarrão s/ glúten s/ ovos s/ soja com carne moída + salada de cenoura + ponkan	PTN 32,01 9 PTN	KCAL 845,33 Kcal	KCAL 422,66 Kcal	KCAL 422,66 Kcal	CHO 151,62 9 CHO	CHO 151,62 9 CHO
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + laranja	Macarrão s/ glúten s/ ovos s/ soja + carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata, ervilha) + ponkan	Sopa de feijão com batata + carne + cenoura + mamão	Purê de batata s/ leite + frango ao molho + salada de alface	Macarrão s/ glúten s/ ovos s/ soja com carne moída + salada de cenoura + ponkan	PTN 32,01 9 PTN	KCAL 845,33 Kcal	KCAL 422,66 Kcal	KCAL 422,66 Kcal	KCAL 422,66 Kcal	CHO 151,62 9 CHO	CHO 151,62 9 CHO
SEGUNDA 28/8/2023		TERÇA 29/8/2023		QUARTA 30/8/2023		QUINTA 31/8/2023		SEXTA 01/9/2023		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com frango desfiado + laranja	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com frango desfiado + laranja	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com creme vegetal	Vitamina de abacate com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ ovos s/ glúten s/ soja + salada de alface + ponkan	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ ovos s/ glúten s/ soja + salada de alface + ponkan	PTN 33,20 9 PTN	KCAL 856,38 Kcal	KCAL 428,19 Kcal	KCAL 428,19 Kcal	CHO 132,66 9 CHO	CHO 132,66 9 CHO
Almôço 10:30H/11:00H	Risoto de frango (frango, cenoura, batata) + salada de pepino + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Macarrão parafuso s/ glúten s/ ovos s/ soja + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Macarrão parafuso s/ glúten s/ ovos s/ soja + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ ovos s/ glúten s/ soja + salada de alface + ponkan	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ ovos s/ glúten s/ soja + salada de alface + ponkan	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ ovos s/ glúten s/ soja + salada de alface + ponkan	PTN 33,20 9 PTN	KCAL 856,38 Kcal	KCAL 428,19 Kcal	KCAL 428,19 Kcal	CHO 132,66 9 CHO	CHO 132,66 9 CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja com frango desfiado + maçã	Leite vegetal com morango + biscoito de polvilho salegado s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	Canífla com leite vegetal + mamão	Canífla com leite vegetal + mamão	Leite vegetal com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	Leite vegetal com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	Leite vegetal com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ glúten s/ ovos s/ soja	PTN 33,20 9 PTN	KCAL 856,38 Kcal	KCAL 428,19 Kcal	KCAL 428,19 Kcal	CHO 132,66 9 CHO	CHO 132,66 9 CHO
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão s/ glúten s/ ovos s/ soja com almondegas s/ ovos s/ glúten s/ soja ao molho + salada de beterraba	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + ponkan	Arroz carreteiro com cenoura e batata + salada de beterraba + laranja	Arroz carreteiro com cenoura e batata + salada de beterraba + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	PTN 33,20 9 PTN	KCAL 856,38 Kcal	KCAL 428,19 Kcal	KCAL 428,19 Kcal	CHO 132,66 9 CHO	CHO 132,66 9 CHO
Observações: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclui-se a esponja para higienização. Molho de cenoura e beterraba conforme acetificação. Pães, bolos, biscoitos e massas sem traços de soja e amendoim.													
CMEI													
JUVENILINA													
ALUNO													
ISADORA LUIZA LAUFER													
Mat. Funcional nº 7893 CRN nº REGIÃO Nº1781													
Mat. Funcional nº 11146 CRN nº REGIÃO Nº2321													
Mat. Funcional nº 7894 CRN nº REGIÃO Nº1102													
Mat. Funcional nº 7894 CRN nº REGIÃO Nº1102													