

APLV + SEM OVO

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANHA			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁBEE				
		11/11/2023	12/11/2023	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	KCAL	CHO	PTN	LIP	KCAL	CHO	PTN	LIP
Desjejum 7:30H/8:00H			Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga e mamão)				461	89	15	5	560	105	18	10
Almoço 10:30H/11:00H			Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado s/ ovo + espinafre + salada repolho + laranja											
Lanche 14:00H/14:30H			Leite vegetal com mamão + tapioca de coco c/ leite vegetal											
Jantar 16:00H/16:30H			Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + maçã											
		SEGUNDA 6/11/2023	TERÇA 7/11/2023	QUARTA 8/11/2023	QUINTA 9/11/2023	SEXTA 10/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANHA			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁBEE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) s/ leite s/ ovo	Suco de abacaxi natural + frango desfiado + melão picado	Leite vegetal com maçã + panqueca de banana com aveia s/ leite s/ ovo	Vitamina de frutas (banana e abacate) com aveia com leite vegetal	Creme de banana, maçã e leite vegetal		1	466			KCAL	KCAL		
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha), + rúcula + salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + couve + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirera + couve + salada beterraba + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface		CHO	89	9		CHO	CHO	9	
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com maçã + pão de queijo vegano	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal e aveia	logurte vegano com morango e banana batidos	Creme de banana, cacau e leite vegetal	Suco integral de uva + panqueca colorida (cenoura) s/ leite s/ ovo		CALCIO	205	Mg		CALCIO		Mg	
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de beterraba + melão	Sopa de frango + mandioca + beterraba+ abobrinha + espinafre + melancia	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + escarola + salada de tomate + maçã	Potencia+ frango ao molho+ salada de acelga + mamão	Macarrão s/ ovos com carne moída + Legumes refogados (couve flor e brócolis) + laranja		VITAMINA A	234	Mg		VITAMINA A		Mg	
		SEGUNDA 13/11/2023	TERÇA 14/11/2023	QUARTA 15/11/2023	QUINTA 16/11/2023	SEXTA 17/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANHA			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁBEE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com mamão + tapioca de coco c/ leite vegetal	Purê de abacate com banana		logurte vegano com morango e banana batidos	Suco de uva integral + panqueca colorida (cenoura) s/ leite s/ ovo		KCAL	560	Kcal		KCAL	Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	FERIADO	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho + espinafre, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + melancia		PTN	18	9		PTN	9		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral+ panqueca colorida (couve) s/ leite s/ ovo	Leite vegetal com morango + pão de queijo vegano		Leite vegetal com mamão + panqueca de banana com aveia s/ leite s/ ovo	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga e mamão)		CALCIO	105	Mg		CALCIO	Mg		
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão s/ ovos com frango + Legumes refogados (cenoura e brócolis) + maçã	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de tomate + melancia		Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão	Potencia com carne moída ao molho + salada de acelga + laranja		VITAMINA A	431	Mg		VITAMINA A	Mg		

Observações:

CMEI

ROSY MATIAR

ALUNO

RAVI MENDONÇA GUINCH

Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camille Consuelo de Carvalho
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Leiliane Correa Costa Guedes
 CRN 8 6903
 Coordenação Operacional

Ananda Galvão
 CRN 8 11301
 Nutricionista Coordenadora Operacional

APLV + SEM OVO

	SEGUNDA 20/11/2023	TERÇA 21/11/2023	QUARTA 22/11/2023	QUINTA 23/11/2023	SEXTA 24/11/2023	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca s/ leite s/ ovo + melão	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ leite s/ ovo + melancia	Lente vegetal com maçã + pão de queijo vegano	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana s/ açúcar s/ leite s/ ovo + manga picada	Suco de Maracujá + torta de legumes com avela s/ leite s/ ovo	KCAL 481 Kcal Kcal CHO 95 9 CHO 9 9 PTN 12 9 PTN 9 9 LIP 7 9 LIP 9 9	KCAL Kcal Kcal CHO CHO PTN PTN LIP LIP
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz colorido (vagem, cenoura), Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salada), salada alface + agrião + pêssego	Macarrão parafuso s/ ovos com frango ao molho desfiado + espinafre + salada de couve-flor + mamão	CALCIO 202 Mg CALCIO Mg FERRO 4 Mg FERRO Mg	CALCIO Mg CALCIO Mg FERRO Mg FERRO Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana s/ açúcar s/ leite s/ ovo + manga picada	Vitamina de banana e mamão com avela com leite vegetal	Suco Maçã integral + salada de frutas (mamão, abacaxi e melão)	Creme de banana, maçã e leite vegetal	Suco de Maracujá + torta de legumes com avela s/ leite s/ ovo	VITAMINA A 350 Mcg VITAMINA A Mcg VITAMINA C 201 Mg VITAMINA C Mg	VITAMINA A Mcg VITAMINA A Mcg VITAMINA C Mg VITAMINA C Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Quireira + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão	Polenta + frango ao molho + salada de acelga	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + ricula + salada de vagem + mamão	Polenta com almondegas ao molho s/ ovos + brócolis + salada de beterraba + pêssego	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
	SEGUNDA 27/11/2023	TERÇA 28/11/2023	QUARTA 29/11/2023	QUINTA 30/11/2023	SEXTA	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco Maçã integral+ salada de frutas (mamão, abacaxi e melão)	Lente vegetal com morango + pão de queijo vegano	iogurte vegano com morango e banana batidos	Vitamina de banana e mamão com avela com leite vegetal		KCAL 512 Kcal Kcal CHO 92 9 CHO 9 9 PTN 18 9 PTN 9 9 LIP 8 9 LIP 9 9	KCAL Kcal Kcal CHO CHO PTN PTN LIP LIP
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + purê de batata s/ leite + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + ricula + melão	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho s/ ovos + salada de acelga + melancia	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, Abóbora refogada + couve + manga		CALCIO 271 Mg CALCIO Mg FERRO 4 Mg FERRO Mg	CALCIO Mg CALCIO Mg FERRO Mg FERRO Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + carne desfiada + melancia	Mingau de aveia com banana com leite vegetal e s/ ovos	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca s/ leite s/ ovo + melão picado	iogurte vegano com morango e banana batidos		VITAMINA A 212 Mcg VITAMINA A Mcg VITAMINA C 53 Mg VITAMINA C Mg	VITAMINA A Mcg VITAMINA A Mcg VITAMINA C Mg VITAMINA C Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + laranja	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de tomate + manga	Purê de batatas s/ leite + frango ao molho + couve refogada + salada de alface	Macarrão s/ ovos com carne moída + cenoura e brócolis refogados + maçã			

Observações:

CMEI

ROBY MATIAR

ALUNO

RAVI MENDONÇA GUNCH

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

Ligia Márcia Colôdi Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Edilaine Pereira Costa Siqueira
CRN 8 6103
Coordenadora Operacional

Amadeu Garcia
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional