

APLV + SEM GLÚTEN

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					
11/11/2023		12/11/2023	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	18/11/2023	19/11/2023	20/11/2023	21/11/2023
Desjejum 7:30H/8:00H			Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga e mamão)								
Almoco 10:30H/11:00H			Arroz colorido, Feijão carioca, carne moída refogada + espinafre + salada repolho + laranja								
Lanche 14:00H/14:30H			Lente vegetal com mamão + tapioca de coco c/ leite vegetal								
Jantar 16:00H/16:30H			Macarrão sem glúten + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + maçã								
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					
6/11/2023		7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) s/ leite s/ glúten	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão picado	Lente vegetal com maçã + panqueca de banana sem leite com aveia s/ glúten	Vitaminas de frutas (banana e abacate) com leite vegetal e aveia s/ glúten	Carne de banana, maçã e lente vegetal	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					
						KCAL	474	KCAL	454	KCAL	454
						CHO	92	CHO	79	CHO	9
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + rúcula + salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Barrado, mandioca refogada + couve + salada tomate e cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, legumes refogados + couve + salada beterraba + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, chuchu e cenoura refogados, salada alface	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					
						PTN	13	PTN	12	PTN	9
						LP	6	LP	10	LP	9
Lanche 14:00H/14:30H	Lente vegetal com maçã + pão de queijo vegano	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal e aveia s/ soja	Logure vegano com morango e banana batido	Creme de banana, cacau e lente vegetal	Suco integral de uva + panqueca colorida (cenoura) s/ leite s/ glúten	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					
						KCAL	102	KCAL	78	KCAL	78
						FERRO	3	FERRO	3	FERRO	3
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de beterraba + melão	Sopa de frango + mandiocas+ beterraba+ abobrinha + espinafre + melancia	Purê de batatas sem leite + carne moída ao molho + escarola + salada de tomate + maçã	Arroz + frango ao molho+ salada de acelga + mamão	Macarrão s/ soja com carne moída + Legumes refogados (couve flor e brócolis) + laranja	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					
						VITAMINA A	198	VITAMINA A	202	VITAMINA A	202
						VITAMINA C	92	VITAMINA C	35	VITAMINA C	35
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					
13/11/2023		14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					
Desjejum 7:30H/8:00H	Lente vegetal com mamão + tapioca de coco c/ leite vegetal	Purê de abacate com banana	Logure vegano com morango e banana batido	Suco de uva integral + panqueca colorida (cenoura) s/ leite s/ glúten		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					
						KCAL	514	KCAL	475	KCAL	454
						CHO	98	CHO	50	CHO	9
Almoco 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		Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado + espinafre, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + melancia	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					
						PTN	17	PTN	11	PTN	9
						LP	6	LP	8	LP	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) s/ leite s/ glúten	Lente vegetal com morango + pão de queijo vegano		Lente vegetal com mamão + panqueca de banana s/ leite com aveia s/ glúten	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga e mamão)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					
						KCAL	94	KCAL	53	KCAL	53
						FERRO	4	FERRO	3	FERRO	3
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão s/ glúten com frango + legumes refogados (cenoura e brócolis) + maçã	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de tomate + melancia		Purê de batata sem leite + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão	Macarrão s/ glúten com carne moída ao molho + salada de acelga + laranja	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					
						VITAMINA A	302	VITAMINA A	156	VITAMINA A	156
						VITAMINA C	65	VITAMINA C	12	VITAMINA C	12

Observações: Somente adicionar lente vegetal quando descrito no cardápio. Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.

CMEI

CEI ROSÁRIO

ALUNO

ELOISA RODRIGUES DA SILVA

Patrícia dos Santos Alves Garcia

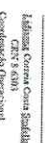
Ligian Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consolino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102




 ELOISA RODRIGUES DA SILVA
 Coordenadora Operacional

APLV + SEM GLÚTEN

SEGUNDA 20/11/2023		TERÇA 21/11/2023		QUARTA 22/11/2023		QUINTA 23/11/2023		SEXTA 24/11/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca c/ queijo vegetal + melão	Chá ervas doces/cidreira + biscoito polvilho sem leite + melancia	Lente vegetal com maçã + pão de queijo vegano	Chá ervas doces/cidreira + bolo de banana s/ leite s/ glúten s/ açúcar + manga picada	Suco de Maracujá + torta de legumes com avela s/ leite s/ glúten				
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, mandiocca refogada + salada de cenoura + couve + laranja	Arroz colorido (vagem, cenoura), Feijão carioca, Peixe ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salsa), salada alface + agninho + péssigo	Macarrão parafuso s/ glúten com frango ao molho desfiado + espinafre + salada de couve-flor + mamão				
Lanche 14:00H/14:30H	Chá ervas doces/cidreira + bolo de banana s/ leite s/ glúten s/ açúcar + manga picada	Vitamina de banana e mamão com leite vegetal e aveia s/ glúten	Suco de 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/ glúten				
Jantar 16:00H/16:30H	Purê de batata s/ leite + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agninho + melão	Macarrão s/ glúten + frango ao molho + salada de acelga	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + lúcia + salada de vagem + mamão	Batata refogada com carne moída ao molho + brócolis + salada de beterraba + péssigo				
SEGUNDA 27/11/2023		TERÇA 28/11/2023		QUARTA 29/11/2023		QUINTA 30/11/2023		SEXTA	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maçã integral + salada de frutas (mamão, abacaxi e melão)	Lente vegetal com morango + pão de queijo vegano	Logurte vegano com morango e banana batido	Vitamina de banana e mamão com leite vegetal e aveia s/ glúten					
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + purê de batata sem leite + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + rúcula + melão	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + salada de acelga + melancia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + couve + manga					
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melancia	Mingau de aveia s/ glúten com banana com leite vegetal	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca c/ queijo vegetal + melão	Logurte vegano com morango e banana batido					
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 sem leite + frango ao molho + couve refogada + salada de alface	Macarrão s/ glúten com carne moída + cenoura e brócolis refogados + maçã					

Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.

CMEI
CEI ROSÁRIO

ALMO
ELOISA RODRIGUES DA SILVA


Patrícia dos Santos Alves Garcia


Lígia Maria Toledo Faria Vicente


Camille Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102


Ediane Carina Costa Simões
CRN 8 6303
Coordenação Operacional


Amanda Gêise
CRN 8 11901
Notícia de Comunicação Operacional