

APLV + SEM FRUTOS DO MAR

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H			11/11/2023	21/11/2023	31/11/2023	KCAL	504	Kcal	KCAL	465	Kcal
						CHO	98	g	CHO	83	g
						PTN	19	g	PTN	20	g
						LP	4	g	LP	6	g
						CALCIO	74	Mg	CALCIO	42	Mg
						FERRO	2	Mg	FERRO	3	Mg
						VITAMINA A	312	Mcg	VITAMINA A	251	Mcg
						VITAMINA C	71	Mg	VITAMINA C	30	Mg
	SEGUNDA 6/11/2023	TERÇA 7/11/2023	QUARTA 8/11/2023	QUINTA 9/11/2023	SEXTA 10/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) sem leite	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão picado	Leite vegetal com maçã + panqueca de banana sem leite e com aveia	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal e aveia	Crema de banana, maçã e leite vegetal	KCAL	451	Kcal	KCAL	454	Kcal
						CHO	65	g	CHO	79	g
						PTN	12	g	PTN	12	g
						LP	7	g	LP	10	g
						CALCIO	153	Mg	CALCIO	78	Mg
						FERRO	3	Mg	FERRO	3	Mg
						VITAMINA A	206	Mcg	VITAMINA A	202	Mcg
						VITAMINA C	91	Mg	VITAMINA C	35	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 MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
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 batido	Suco de uva integral + panqueca colorida (cenoura) sem leite	KCAL	514	Kcal	KCAL	476	Kcal
						CHO	98	g	CHO	90	g
						PTN	17	g	PTN	11	g
						LP	6	g	LP	8	g
						CALCIO	94	Mg	CALCIO	53	Mg
						FERRO	4	Mg	FERRO	3	Mg
						VITAMINA A	392	Mcg	VITAMINA A	156	Mcg
						VITAMINA C	65	Mg	VITAMINA C	12	Mg
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + <u>maçã</u>	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	FERIADO			Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado + espinafre, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja			Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melancia		
						Leite vegetal com morango + pão de queijo vegano			Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga e mamão)		
						Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de tomate + melancia			Polenta com carne moída ao molho + salada de alface + laranja		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral+ panqueca colorida (couve) sem leite	Leite vegetal com morango + pão de queijo vegano				Leite vegetal com mamão + panqueca de banana com aveia sem leite			Quirera + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão		
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com frango + Legumes refogados (cenoura e brócolis) + maçã	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de tomate + melancia				Polenta com carne moída ao molho + salada de alface + laranja					

Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.

CMEI

ALUNO

NADIA IARA

LEONARDO PEDROSO RODRIGUES

Parícia 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 Consantino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Liliane Garcia Costa Rodella

CRN 8 6003
Coordenadora Operacional

Amanda Galvão

CRN 8 11291
Nutricionista Coordenadora Operacional

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca sem leite + melão	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho sem leite + melancia	Leite vegetal com maçã + pão de queijo vegano	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem leite sem açúcar + manga picada	Suco de Maracujá + torta de legumes sem leite e com aveia	KCAL 455 CHO 95 PTN 13 LIP 7	Kcal 9 CHO 99 PTN 12 LIP 8	KCAL 515 CHO 95 PTN 18 LIP 7	Kcal 46 CHO 85 PTN 4 LIP 10	
Almooço 10:30H/1:00H	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, Frango grelhado, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salsa), salada alface + agrião + pêssego	Macarrão parafuso com frango ao molho desfiado + espinafre + salada de couve-flor + mamão	KCAL 146 CHO 3 PTN 9 LIP 3	Kcal 56 CHO 4 PTN 9 LIP 9	KCAL 251 CHO 251 PTN 3 LIP 3	Kcal 100 CHO 100 PTN 3 LIP 3	
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem leite sem açúcar + manga picada	Vitamina de banana e mamão com leite vegetal e aveia	Suco Maçã integral + salada de frutas (mamão, abacaxi e melão)	Creme de banana, maçã e leite vegetal	Suco de Maracujá + torta de legumes sem leite e com aveia	KCAL 296 CHO 152 PTN 9 LIP 9	Kcal 102 CHO 99 PTN 9 LIP 9	KCAL 446 CHO 85 PTN 4 LIP 10	Kcal 9 CHO 9 PTN 4 LIP 9	
Jantar 16:00H/16:30H	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão	Potenta + frango ao molho + salada de aceiça	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de vagem + mamão	Potenta com almondegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + pêssego	VITAMINA A 296 VITAMINA C 152	Mcg 99 Mg 99	VITAMINA A 296 VITAMINA C 152	Mcg 99 Mg 99	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco Maçã integral+ salada de frutas (mamão, abacaxi e melão)	Leite vegetal com morango + pão de queijo vegano	logurte vegano com morango e banana batido	Vitamina de banana e mamão com leite vegetal e aveia		KCAL 515 CHO 95 PTN 18 LIP 7	Kcal 46 CHO 85 PTN 4 LIP 10	KCAL 515 CHO 95 PTN 18 LIP 7	Kcal 46 CHO 85 PTN 4 LIP 10	
Almooço 10:30H/1:00H	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, Bolinho de carne ao molho + salada de aceiça + melancia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abobora refogada + couve + manga		KCAL 515 CHO 95 PTN 18 LIP 7	Kcal 46 CHO 85 PTN 4 LIP 10	KCAL 515 CHO 95 PTN 18 LIP 7	Kcal 46 CHO 85 PTN 4 LIP 10	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melancia	Mingau de aveia com banana com leite vegetal	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca sem leite + melão picado	logurte vegano com morango e banana batido		KCAL 251 CHO 251 PTN 3 LIP 3	Kcal 100 CHO 100 PTN 3 LIP 3	KCAL 251 CHO 251 PTN 3 LIP 3	Kcal 100 CHO 100 PTN 3 LIP 3	
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 com carne moída + cenoura e brócolis refogados + maçã		VITAMINA A 222 VITAMINA C 58	Mcg 99 Mg 99	VITAMINA A 222 VITAMINA C 58	Mcg 99 Mg 99	
Observações: Somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio.										
CMEI						ALUNO				
MÁDIA IARA						LEONARDO PEDROSO RODRIGUES				
Parcira dos Santos Alves Garcia Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781						Lúgia Marcha Toledo Faria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321				
Camile Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102						Lidiane Garcia Costa Siqueira CRN 8 6303 Coordenadora Operacional				
Amadeu Duarte CRN 8 11301 Nutricionista Coordenadora Operacional										