

CONSTIPAÇÃO PSICOGÊNICA

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO							
				11/11/2023		21/11/2023		31/11/2023		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO							
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco integral de uva + salada de frutas (maçã, manga e mamão)		FERIADO		RECESSO				KCAL	475	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal				
Almoco 10:30H/11:00H		Arroz colorido integral, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + laranja								CHO	82	CHO	9	CHO	9	CHO	9				
Lanche 14:00H/14:30H		Leite Nan Confort 3 com mamão + tapioca de coco c/ leite Nan Confort 3								PTN	18	PTN	9	PTN	9	PTN	9	PTN	9		
Jantar 16:00H/16:30H		Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + maçã								LP	4	LP	9	LP	9	LP	9				
										CALCIO	72	CALCIO	Mg	CALCIO	Mg	CALCIO	Mg				
										FERRO	2	FERRO	Mg	FERRO	Mg	FERRO	Mg				
										VITAMINA A	318	VITAMINA A	Mg	VITAMINA A	Mg	VITAMINA A	Mg				
										VITAMINA C	70	VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	Mg				
										MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO							
SEGUNDA 6/11/2023		TERÇA 7/11/2023		QUARTA 8/11/2023		QUINTA 9/11/2023		SEXTA 10/11/2023		KCAL	518	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) sem leite	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão picado		Leite Nan Confort 3 com maçã + panqueca de banana sem leite e com aveia		Vitamina de frutas (banana e abacate) com Leite Nan Confort 3 e aveia		Creme de banana, maçã e Leite Nan Confort 3		CHO	96	CHO	9	CHO	9	CHO	9				
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + rúcula + salada de repolho + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, fatia de banana da terra + couve + salada tomate e cebola + laranja		Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de aceiga + mamão		Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirera + couve + salada beterrabas + manga		Arroz colorido integral, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe, salada alicae		PTN	18	PTN	9	PTN	9	PTN	9				
Lanche 14:00H/14:30H	Leite Nan Confort 3 com maçã + pão de queijo vegano	Vitamina de frutas (banana e abacate) com Leite Nan Confort 3 e aveia		Leite Nan Confort 3 com morango e banana batido		Creme de banana, cacau e Leite Nan Confort 3		Suco integral de uva + panqueca colorida de cenoura sem leite		LP	6	LP	9	LP	9	LP	9				
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de beterraba + melão	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + melancia		Purê de batatas sem leite + carne moída ao molho + escarola + salada de tomate + maçã		Polenta+ frango ao molho+ salada de aceiga + mamão		Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (couve flor e brócolis) + laranja		CALCIO	152	CALCIO	Mg	CALCIO	Mg	CALCIO	Mg				
										FERRO	3	FERRO	Mg	FERRO	Mg	FERRO	Mg				
										VITAMINA A	202	VITAMINA A	Mg	VITAMINA A	Mg	VITAMINA A	Mg				
										VITAMINA C	58	VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	Mg				
										MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO							
SEGUNDA 13/11/2023		TERÇA 14/11/2023		QUARTA 15/11/2023		QUINTA 16/11/2023		SEXTA 17/11/2023		KCAL	553	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal				
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite Nan Confort 3 com mamão + tapioca de coco c/ leite Nan Confort 3	Purê de abacate com banana				Leite Nan Confort 3 com morango e banana batido		Suco de uva integral + panqueca de colorida de cenoura sem leite		CHO	89	CHO	9	CHO	9	CHO	9				
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicae + maçã	Arroz integral, 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 integral, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alicae + melancia		PTN	19	PTN	9	PTN	9	PTN	9				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) sem leite	Leite Nan Confort 3 com morango + pão de queijo vegano								LP	9	LP	9	LP	9						
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão integral com frango + Legumes refogados (cenoura e brócolis) + maçã	Arroz carreteiro integral (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de tomate + melancia								CALCIO	120	CALCIO	Mg	CALCIO	Mg						
										FERRO	4	FERRO	Mg	FERRO	Mg	FERRO	Mg				
										VITAMINA A	457	VITAMINA A	Mg	VITAMINA A	Mg	VITAMINA A	Mg				
										VITAMINA C	82	VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	Mg				
										MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO							

Observações: Fibras, Nan Confort 3 e Sem leite e derivados

CMEI

PERSEVERANÇA

ALUNO

DOMINICK DA SILVA ALVES

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consolino de Carvalho

Ediane Correa Faria Bulhões

Ana Paula Ribeiro

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Coordenação Operacional

Monitoria Operacional

CONSTITUAÇÃO PSICOGÊNICA

	SEGUNDA 20/11/2023	TERÇA 21/11/2023	QUARTA 22/11/2023	QUINTA 23/11/2023	SEXTA 24/11/2023	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO
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 Nan Confort 3 com maçã + pão de queijo vegano	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem leite e sem açúcar + manga picada	Suco de Maracujá + torta de legumes sem leite e com aveia	KCAL 541 Kcal CHO 98 9 Kcal	KCAL 541 Kcal CHO 98 9 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz integral, Feijoadinha com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz colorido integral (vagem, cenoura), Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salsa), salada alface + agrião + péssago	Macarrão integral parafuso com frango ao molho desfiado + espinafre + salada de couve-flor + mamão	PTN 17 8 LP 9 9	PTN 17 8 LP 9 9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem leite e sem açúcar + manga picada	Vitamina de banana e mamão com Leite Nan Confort 3 e aveia	Suco de uva 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	CALCO 146 4 FERRO 4	CALCO 146 4 FERRO 4
Jantar 16:00H/16:30H	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão	Potentia + frango ao molho + salada de acelga	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de vagem + mamão	Polenta com almondegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + péssago	VITAMINA A 310 204 VITAMINA C 204	VITAMINA A 310 204 VITAMINA C 204
	SEGUNDA 27/11/2023	TERÇA 28/11/2023	QUARTA 29/11/2023	QUINTA 30/11/2023	SEXTA	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + salada de frutas (mamão, abacaxi e melão)	Leite Nan Confort 3 com morango + pão de queijo vegano	Leite Nan Confort 3 com morango e banana batido	Vitamina de banana e mamão com leite vegetal e aveia		KCAL 548 98 9 PTN 19 9 LP 9 9	KCAL 548 98 9 PTN 19 9 LP 9 9
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, 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 integral, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho + salada de acelga + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + couve + manga		CALCO 302 3 FERRO 3	CALCO 302 3 FERRO 3
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melancia	Mingau de aveia com banana com Leite Nan Confort 3	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca sem leite + melão picado	Leite Nan Confort 3 com morango e banana batido		VITAMINA A 328 54 VITAMINA C 54	VITAMINA A 328 54 VITAMINA C 54
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			

CMEI

Observações: Fibras, Nan Confort 3 e Sem leite e derivados

PERSEVERANÇA

ALUNO

DOMINICK DA SILVA ALVES

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Lígia Marcia Ribeiro Faria Vicente

Camille Consistino de Carvalho

Leiliane Carneiro Soares  
CRN 3 4983  
Coordenadora Operacional

Ana Paula Garbis  
CRN 3 11301  
Nutricionista Cardápio Operacional

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº 1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº 1102