

SEM OVOS

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA			
		6/1/2023	7/1/2023	8/1/2023	9/1/2023	10/1/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA			
Desjejum 7:30H/8:00H							KCAL	479	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	
				Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga e mamão)			CHO	97	g	CHO	g	CHO	g	
				Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado sem ovos + espinafre + salada repolho + laranja			PTN	16	g	PTN	g	PTN	g	
				Leite com mamão + lapolica de coco			LP	3	g	LP	g	LP	g	
				QUIRERA + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + maçã			CALCO	68	Mg	CALCO	Mg	CALCO	Mg	
							FERRIO	2	Mg	FERRIO	Mg	FERRIO	Mg	
							VTAMANA A	299	Mg	VTAMANA A	Mg	VTAMANA A	Mg	
							VTAMANA C	71	Mg	VTAMANA C	Mg	VTAMANA C	Mg	
							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA			
							KCAL	478	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	
							CHO	89	g	CHO	g	CHO	g	
							PTN	17	g	PTN	g	PTN	g	
							LP	6	g	LP	g	LP	g	
							CALCO	142	Mg	CALCO	Mg	CALCO	Mg	
							FERRIO	3	Mg	FERRIO	Mg	FERRIO	Mg	
							VTAMANA A	198	Mg	VTAMANA A	Mg	VTAMANA A	Mg	
							VTAMANA C	100	Mg	VTAMANA C	Mg	VTAMANA C	Mg	
							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA			
							KCAL	523	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	
							CHO	99	g	CHO	g	CHO	g	
							PTN	16	g	PTN	g	PTN	g	
							LP	7	g	LP	g	LP	g	
							CALCO	99	Mg	CALCO	Mg	CALCO	Mg	
							FERRIO	4	Mg	FERRIO	Mg	FERRIO	Mg	
							VTAMANA A	400	Mg	VTAMANA A	Mg	VTAMANA A	Mg	
							VTAMANA C	75	Mg	VTAMANA C	Mg	VTAMANA C	Mg	
Observações:														

CMEI

AURORA XAVIER

ALUNO

VITOR DUTRA COUTO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Copyright © 2006 John Wiley & Sons, Ltd.

⑤

Mat Funcional n° 7893 CRN 8° REGIÃO

Mat Funcional n° 11146 CRN 8º REGIÃO

Mat Funcional nº 7804 CPN 90 PRECISO

CNN 8 6303

**FIRST CLASS PERMIT NO. 609
NEW YORK, N.Y.**

№1781

№2321

№1102

Nutritionist Controller Operations

SEM OVOS

	SEGUNDA 20/11/2023	TERÇA 21/11/2023	QUARTA 22/11/2023	QUINTA 23/11/2023	SEXTA 24/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca sem ovos + melão	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho sem ovos + melancia	Leite com maçã + pão de queijo sem ovos	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem ovos e sem açúcar + manga picada	Suco de Maracujá + torta de legumes com avela sem ovos	CHO 95	9	CHO 9	9
Almoco 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, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salsa), salada alface + agrião + pêssego	Macarrão parafuso sem ovos com frango ao molho desfiado + espinafre + salada de couve-flor + mamão	PTN 14	9	PTN 9	9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem ovos e sem açúcar + manga picada	Vitamina de banana e mamão com avela	Suco Maçã integral + salada de frutas (mamão, abacaxi e melão)	Creme de banana, maçã e leite	Suco de Maracujá + torta de legumes com avela sem ovos	CAICIO 149	Mg	CAICIO Mg	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Quireta + 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) + rúcula + salada de vagem + mamão	Polenta com amêndoas ao molho + brócolis + salada de beterraba + pêssego	VITAMINA A 310	Mg	VITAMINA A Mg	Mg
	SEGUNDA 27/11/2023	TERÇA 28/11/2023	QUARTA 29/11/2023	QUINTA 30/11/2023	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco Maçã integral + salada de frutas (mamão, abacaxi e melão)	Leite com morango + pão de queijo sem ovos	logurte natural com morango e banana batido	Vitamina de banana e mamão com avela		KCAL 516	Kcal	KCAL	Kcal
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + purê de batata + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + rúcula + melão	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne sem ovos ao molho + salada de acelga + melancia	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, Abóbora refogada + couve + manga		CHO 94	9	CHO 9	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + carne refogada + melancia	Mingau de aveia com banana s/ ovos	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca sem ovos + melão picado	logurte natural com morango e banana batido		PTN 17	9	PTN 9	9
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 + frango ao molho + couve refogada + salada de alface	Macarrão sem ovos com carne moída + cenoura e brócolis refogados + maçã		LIP 8	9	LIP 9	9
Observações:						CAICIO 259	Mg	CAICIO Mg	Mg
CMEI						FENIO 3	Mg	FENIO Mg	Mg
AURORA XAVIER						VITAMINA A 242	Mg	VITAMINA A Mg	Mg
ALUNO						VITAMINA C 59	Mg	VITAMINA C Mg	Mg
VITOR DUTRA COUTO									
Patricia dos Santos Alves Garcia Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781									
Ligia Márcia Toledo Faria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321									
Camile Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102									
Liliana Correa Costa Sistiola CRN 8 6303 Coordenadora Operacional									
Amanda Gabão CRN 8 11591 Nutricionista Coordenadora Operacional									