



BERÇÁRIO - APLV + OVO

13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES



SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		1/11/2022	2/11/2022	3/11/2022	4/11/2022				
Desjejum		Suco de abacaxi natural + carne desfiada com couve + mamão picado		Pure de abacate com banana	Arroz integral + Panqueca de banana com aveia s/leite s/ovo	KCAL	599,84	KCAL	529,98
					Leite vegetal + Panqueca de banana com aveia s/leite s/ovo	CHO	85,99	CHO	83,21
Almôço		Arroz, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão		Arroz, feijão carioca Carne moída com legumes (vagem e cenoura) + alface + manga	Arroz, feijão preto, frango (salsami) grelhado c/couve + Abóbora refogada + maçã	PTN	23,72	PTN	21,07
						LIP	17,26	LIP	11,37
lanche 14H		Salada de frutas (banana, laranja e mamão) com aveia		Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura s/leite s/ovo	Chá erva doce/cidreira + Biscoito de polvilho s/leite s/ovo + Laranja	CALCIO	87,20	Mg	95,61
						FERRO	3,45	Mg	2,89
Jantar		Arroz carreteiro + espinafre com cenoura e batata + Salada de abobrinha		Polenta com almondegas (s/ovo) ao molho + brócolis + salada de beterraba	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura, couve + Mamão	VITAMINA A	597,88	Mcg	533,55
						VITAMINA C	94,95	Mg	151,93
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	7/11/2022	8/11/2022	9/11/2022	10/11/2022	11/11/2022				
Desjejum	Chá erva doce/cidreira + Biscoito de polvilho s/leite s/ovo + maçã picada	Creme de banana, maçã e leite (Vegetal)	Leite vegetal + mamão picado	Vitamina de frutas (banana + morango) c/ leite vegetal + Biscoito caseiro com aveia e maçã s/leite s/ovo	Suco de uva integral + panqueca colorida de couve s/ovo s/leite	KCAL	645,54	Kcal	500,47
						CHO	99,54	g	74,18
Almôço	Arroz, Feijãoada com cubos de carne bovina Família de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Milho e cenoura refogados + rúcula Maçã	Arroz, Feijão preto + quibe assado s/ovo + espinafre, salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe Salada de alface com tomate	Arroz, Feijão preto Frango (salsami) grelhado, salada de acelga + abacaxi	PTN	24,19	g	24,61
						LIP	15,64	g	13,86
lanche 14H	Suco de abacaxi natural + frango desfiado com couve + Melancia picada	Leite vegetal com banana e morango batido	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba s/leite s/ovo	Suco de maracujá c/couve + banana com aveia	Creme de manga, banana e aveia	CALCIO	103,75	Mg	75,10
						FERRO	3,47	Mg	2,70
Jantar	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Macarrão s/ovos com carne moída e brócolis refogado	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de rúcula	Purê de batatas s/ leite com carne moída ao molho + escarola + salada de cenoura	Polenta com almondegas s/ovo ao molho + brócolis + salada de beterraba	VITAMINA A	3782,99	Mcg	3929,97
						VITAMINA C	75,00	Mg	130,63
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022				
Desjejum			Suco de maçã integral + salada de frutas (maçã, mamão e melão)	Leite vegetal com banana e morango batido	Creme de manga, banana e aveia	KCAL	745,09	Kcal	453,05
						CHO	103,51	g	69,12
Almôço			Arroz, Feijão preto, carne ao molho, purê de batatas s/leite + couve + beterraba	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoca ao molho com cenoura + Salada de brócolis + Manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho c/ legumes (chuchu+cenoura) + espinafre + repolho refogado + laranja	PTN	19,74	g	17,84
						LIP	19,04	g	12,74
lanche 14H			Chá erva doce/cidreira Biscoito de polvilho s/leite s/ovo + pêssego	Leite vegetal + Panqueca de banana com aveia s/leite	Vitamina de frutas (banana + abacaxi) c/ leite vegetal + Biscoito caseiro com aveia e maçã s/leite s/ovo	CALCIO	187,16	Mg	40,58
						FERRO	4,16	Mg	1,50
Jantar			Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Macarrão s/ovos com carne moída e brócolis refogado	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + escarola	VITAMINA A	536,84	Mcg	192,13
						VITAMINA C	91,15	Mg	42,09

Patricia dos Santos Alves

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº 1781

Ligia Márcia Viçoso Faria Vicente

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

Camille Consuelo de Carvalho

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 102

Lidiane Correia Costa Sotelo

CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional

BERÇÁRIO - APLV + OVO

13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	KCAL	604,43	Kcal	KCAL	436,97	Kcal
Desjejum	Chá ervas doces/citrelita Biscoito de polvilho s/leite s/ ovo + mamão picado	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba s/leite s/ ovo	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Vitamina de frutas (maçã + mamão) c/leite vegetal + Biscoito caseiro com aveia e banana s/leite s/ovo	Leite vegetal + Panqueca de banana com aveia s/leite s/ovo	CHO	102,66	g	CHO	61,09	g
Almoço	Macarrão parafuso s/ovo + frango ao molho + espinafre + salada de vagem c/cenoura + péra	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne (s/ovo) ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, feijão carioca Frango (sassami) ao molho Salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, barrado, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + banana	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + escarola + ranga	PTN	18,48	g	PTN	19,98	g
lanche 14H	Vitamina de frutas (banana + mamão) c/leite vegetal + Biscoito caseiro com aveia e maçã s/leite s/ovo	Leite vegetal + manga picada	Suco de abacaxi natural + frango destiçado c/ couve + melancia	Leite vegetal com banana e morango batido	Creme de banana, maçã e leite vegetal	LIP	14,07	g	LIP	11,65	g
Jantar	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura, couve+ Laranja picada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Polenta com carne moída ao molho + agrião, abobrinha refogada	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Macarrão s/ovos com carne moída e brócolis refogado	CALCIO	97,85	Mg	CALCIO	82,79	Mg
	SEGUNDA 28/11/2022	TERÇA 29/11/2022	QUARTA 30/11/2022	QUINTA	SEXTA	FERRO	2,77	Mg	FERRO	2,03	Mg
						VITAMINA A	395,41	Mcg	VITAMINA A	458,09	Mcg
						VITAMINA C	71,37	Mg	VITAMINA C	87,97	Mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum	Suco de abacaxi natural + frango destiçado com couve + ameixa	Leite vegetal com banana e morango batido	Leite vegetal + mamão picado			KCAL	592,52	Kcal	KCAL	491,31	Kcal
						CHO	77,02	g	CHO	76,14	g
						PTN	26,21	g	PTN	17,82	g
Almoço	Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes + rúcula (cenoura c/ chuchu) + Salada de brócolis c/ couve flor + Manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho, purê de batatas s/leite + salada de pepino com tomate + alface			LIP	18,82	g	LIP	11,85	g
lanche 14H	Leite vegetal + péra picada	Mingau de aveia com banana c/leite vegetal	Purê de abacate c/banana			CALCIO	91,96	Mg	CALCIO	79,40	Mg
						FERRO	3,84	Mg	FERRO	2,14	Mg
Jantar	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + rúcula	Arroz carreteiro com cenoura e batata + espinafre + abobrinha	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + escarola			VITAMINA A	6171,13	Mcg	VITAMINA A	6328,72	Mcg
						VITAMINA C	92,01	Mg	VITAMINA C	152,18	Mg

Aluno: Miguel de Freitas Correia – Rosário

PM

ee

b.c.c.s

Patrícia dos Santos Alves

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consolino de Carvalho

Lidiane Correia Costa Stofella

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº 1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2102

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102

CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional