

13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
		11/11/2022	21/11/2022	31/11/2022	41/11/2022	MANHÃ		TARDE	
Desjejum	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + mamão picado			Pure de abacate com banana	Leite vegetal + Panqueca de banana com aveia s/lente	KCAL	621,47	KCAL	529,99
						CHO	86,74	CHO	83,21
						PTN	23,37	PTN	21,07
						LIP	19,48	LIP	11,37
Almoco	Arroz, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão		FERIADO	Arroz, feijão carioca Carne moída com legumes (vagem e cenoura) + alface + manga	Arroz, feijão preto + Ovos mexidos c/couve + abóbora refogada + maçã	CHO	111,08	CALCIO	95,61
						PTN	3,79	FERRO	2,89
						LIP	573,34	VITAMINA A	533,55
						FERRO	94,95	VITAMINA C	151,93
lanche 14H	Salada de frutas (banana, laranja e mamão) com aveia			Suco de laranja integral + Panqueca colorida de cenoura s/lente	Chá ervas doces/cidreira + Biscoito de polvilho s/lente + Laranja				
Jantar	Arroz carreteiro + espinafre com cenoura e batata + Salada de abobrinha			Potência com amondoadas ao molho + brócolis + salada de beterraba	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura, couve + Mamão				
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
7/11/2022		8/11/2022		9/11/2022		10/11/2022		11/11/2022	
Desjejum	Chá ervas doces/cidreira + Biscoito de polvilho s/lente + 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/lente	Suco de laranja integral + Panqueca colorida de couve s/lente	KCAL	703,20	KCAL	533,05
						CHO	99,86	CHO	74,46
Almoco	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina Farinha de mandioca Laranja	Arroz, Feijão carioca Frango assado (sobrecosta) Milho e cenoura refogados + rúcula Maçã	Arroz, Feijão preto + quibe assado + 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 (sassami) grelhado, salada de abacaxi	PTN	26,81	PTN	26,69
						LIP	17,42	LIP	16,27
						CALCIO	112,16	CALCIO	84,88
lanche 14H	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + Melancia picada	Leite vegetal com banana e morango batido	Suco de laranja integral + Panqueca colorida de beterraba s/lente	Pure de batatas s/lente com carne moída ao molho + escarola + salada de cenoura	Creme de manga, banana e aveia	FERRO	3,78	FERRO	3,11
Jantar	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Macarrão com carne moída e brócolis refogado	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de rúcula		Potência com amondoadas ao molho + brócolis + salada de beterraba	VITAMINA A	3758,76	VITAMINA A	3953,42
						VITAMINA C	75,00	VITAMINA C	132,11
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
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	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ		TARDE	
						KCAL	642,89	KCAL	497,71
						CHO	92,06	CHO	71,66
						PTN	19,03	PTN	16,39
						LIP	18,53	LIP	14,78
Almoco	RECESSO	FERIADO	Arroz, Feijão preto, carne ao molho, purê de batatas s/lente + couve + beterraba	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de brócolis + Manga	Arroz, Feijão preto omelete assado c/espinafre, repolho c/cenoura refogados + laranja	CALCIO	175,53	CALCIO	51,11
						FERRO	3,62	FERRO	2,13
lanche 14H			Chá ervas doces/cidreira Biscoito de polvilho s/lente + péra	Leite vegetal + Panqueca de banana com aveia s/lente	Vitamina de frutas (banana + abacaxi) c/ leite vegetal + Biscoito caseiro com aveia e maçã s/lente	VITAMINA A	554,91	VITAMINA A	204,46
						VITAMINA C	87,92	VITAMINA C	25,23
Jantar			Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Macarrão com carne moída e brócolis refogado	Potência + frango ao molho + salada de azeitona + escarola				

Patricia dos Santos Alves
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correia Costa Stofelia
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional



BERÇÁRIO - APLV

13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES



	SEGUNDA 21/11/2022	TERÇA 22/11/2022	QUARTA 23/11/2022	QUINTA 24/11/2022	SEXTA 25/11/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum	Chá ervas doces/citreira Biscoito de polvilho s/leite + mamão	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba s/leite	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	Leite vegetal + Panqueca de banana com aveia s/leite	KCAL 648,92 Kcal 9 CHO 102,94 9	KCAL 440,48 Kcal 9 CHO 60,67 9
Almoço	Macarrão parafuso + frango ao molho + espinafre + salada de vagem c/cenoura + pêssego	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, feijão carioca Frango (assado) 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 + manga	PTN 22,71 9 LIP 16,79 9	PTN 20,68 9 LIP 12,27 9
lanche 14h	Vitamina de frutas (banana + mamão) c/leite vegetal + Biscoito caseiro com aveia e maçã s/leite	Leite vegetal + manga picada	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + melancia	Leite vegetal com banana e morango batido	Creme de banana, maçã e leite vegetal	CALCIO 112,40 Mg FERRO 3,33 Mg	CALCIO 88,20 Mg FERRO 2,23 Mg
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 relogada	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Macarrão com carne moída e brócolis relogado	VITAMINA A 419,06 Mcg VITAMINA C 71,37 Mg	VITAMINA A 473,66 Mcg VITAMINA C 87,97 Mg
	SEGUNDA 28/11/2022	TERÇA 29/11/2022	QUARTA 30/11/2022	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + ameixa	Leite vegetal com banana e morango batido	Leite vegetal + mamão picado			KCAL 619,63 Kcal 9 CHO 79,91 9	KCAL 491,31 Kcal 9 CHO 76,14 9
Almoço	Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alfaca + 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 + açafrão			PTN 26,21 9 LIP 21,59 9	PTN 17,82 9 LIP 11,85 9
lanche 14h	Leite vegetal + pêssego picado	Mingau de aveia com banana c/leite vegetal	Purê de abacate c/banana			CALCIO 157,09 Mg FERRO 3,86 Mg	CALCIO 79,40 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 6208,00 Mcg VITAMINA C 92,01 Mg	VITAMINA A 6328,72 Mcg VITAMINA C 152,18 Mg

Patricia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO
Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO
Nº2321

Camille Consistent de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correa Costa Sottila
CRN 8ª REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional