



CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS - INTOLERÂNCIA LACTOSE + S/ BANANA + S/OVO



SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		11/11/2022	21/11/2022	31/11/2022	41/11/2022				
Desjejum		Suco de abacaxi natural + pão silado e s/ ovos com carne desfiada + Laranja		Vitamina de frutas (leite silado e abacate) + Biscoito doce integral silado e s/ ovos	Leite silado e mamão + Bolo de lula silado e s/ ovos	KCAL	621,47	KCAL	529,99
						CHO	86,74	CHO	82,21
Almoço		Aroz, feijão carioca Frango ao molho, Jazmim de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão	FERADO	Aroz, feijão carioca Carne moída com legumes (vagem e cenoura) + salada de alface + manga	Aroz, feijão preto, frango (saxum) grelhado + abóbora refogada + maçã	PTN	23,37	PTN	21,07
						LIP	19,48	LIP	11,37
lanche 15h		Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã							
Jantar		Aroz, carreteiro com cenoura e batata Salada de abobrinha		Chá com leite silado e pão silado e s/ ovos integral com manteiga silado e s/ ovos	Polenta + frango ao molho + salada de beterraba	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	741,46	KCAL	597,89
Desjejum	Chá com Leite silado e Biscoito salgado integral silado e s/ ovos + Melão	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	98,10	CHO	78,77
Almoço	Aroz, Feijão com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja		Aroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Milho e cenoura refogados Maqui	Aroz, feijão preto + quibe assado s/ ovo + salada de repolho + manga	Aroz integral, feijão carioca + Pão ao molho, Pão do molho de peixe Salada de alface com tomate	PTN	31,33	PTN	30,23
						LIP	26,18	LIP	20,58
lanche 15h	Suco de abacaxi natural + pão silado e s/ ovos com carne desfiada + Melancia		logarte de morango silado e Biscoito doce integral silado e s/ ovos + manga	Café com Leite silado e pão integral silado e s/ ovos com queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	Sagu + Maqui	KCAL	316,97	KCAL	183,47
Jantar	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						VITAMINA A	3746,22	VITAMINA A	3827,18
Desjejum	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		VITAMINA C	63,84	VITAMINA C	157,25
Almoço	RECESSO	FERADO				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	714,64	KCAL	484,72
lanche 15h						CHO	91,84	CHO	68,62
						PTN	21,33	PTN	21,33
Jantar						LIP	28,79	LIP	15,11

Patricia dos Santos Alves

Ligia Marcha Toledo Faria Vicente

Camille Conventino de Carvalho

Lidiane Cortez Costa Storch

Mat Funcional nº 7893 CERN 8º REGIÃO N°7781

Mat Funcional nº 11146 CERN 8º REGIÃO N°2321

Mat Funcional nº 7893 CERN 8º REGIÃO N°1102

CERN 8º REGIÃO C303
Coordenadora Operacional



CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS - INTOLERÂNCIA LACTOSE + S/ BANANA + SOVO



	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 com leite s/lactose + pão s/lactose s/ c/manteiga s/lactose	Leite s/lactose + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/lactose s/ovos	Café com leite s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos com queijo s/lactose e margarina s/lactose	Salada de frutas (abacaxi, maçã e melão) com aveia	Suco integral de uva + pão s/lactose s/ovos com frango desfiado + alface e cenoura ralada + Bolo de cenoura s/cobertura s/lactose s/ovos	KCAL 694,90 CHO 100,41	KCAL 615,92 CHO 89,07
Almoco	Macarrão parafuso s/ovos + Frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + péra	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne s/ovos ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, feijão carioca Frango (sassami) ao molho Salada de brocolis + maçã	Arroz, Feijão preto, barrado, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + melão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + manga	PTN 26,25 LIP 21,24	PTN 25,65 LIP 19,90
lanche 15H	Canjica c/leite s/lactose + Melão	Café com Leite s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos com queijo s/lactose e margarina s/lactose	logurte de morango s/lactose + Biscoito doce integral s/lactose s/ovos + péra	Chá com leite s/lactose + biscoito de polvilho s/lactose s/ovos + mamão	Suco integral de uva + pão s/lactose s/ovos com frango desfiado + alface e cenoura ralada + Bolo de cenoura s/cobertura s/lactose s/ovos	CALCIO 254,63 FERRO 3,40	CALCIO 263,49 FERRO 2,36
Jantar	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Laranja picada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Potencia com carne moída ao molho + abobrinha refogada	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Macarrão s/ovos com carne moída e brocolis refogado	VITAMINA A 434,82 VITAMINA C 52,90	VITAMINA A 4851,73 VITAMINA C 63,08
	SEGUNDA 26/11/2022	TERÇA 29/11/2022	QUARTA 30/11/2022	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum	Suco integral de laranja + pão integral s/lactose s/ovos com requeijo s/lactose	logurte de morango s/lactose + Biscoito doce integral s/lactose s/ovos + péra	Suco de abacaxi natural + pão s/lactose s/ovos com frango desfiado + Laranja			KCAL 690,89 CHO 93,18	KCAL 579,38 CHO 90,23
Almoco	Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, feijão carioca, frango ao molho com legumes (cenoura c/chuchu) salada de brocolis c/couve flor + manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho, purê de batata s/leite + salada de pepino c/tomate			PTN 28,89 LIP 29,69	PTN 22,74 LIP 16,94
lanche 15H	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado s/lactose s/ovos + queijo s/lactose + tomate + alface + péra	Vitaminas de frutas c/leite s/lactose (maçã+mamão) + Biscoito doce integral s/lactose s/ovos	Leite s/lactose + mamão + Bolo de cenoura sem cobertura s/lactose s/ovos			CALCIO 206,69 FERRO 3,48	CALCIO 202,28 FERRO 1,77
Jantar	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango)	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de beterraba	Potencia + Frango ao molho + salada de escarola			VITAMINA A 6165,06 VITAMINA C 49,15	VITAMINA A 6279,61 VITAMINA C 205,46

Aluna: Isadora Luiza Laufer – Juvelina

Patrícia dos Santos Alves

Lígia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentinio de Carvalho

Lidiane Correia Costa Siodia

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenação Operacional