

**CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – APLV + SEM OVO**

	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
		11/11/2022		31/11/2022	4/12/2022		
<b>Desjejum</b>						Vitamina de frutas (banana+abacate) creme vegetal + Biscoito doce integral sabor strovros	
	Suco de abacaxi natural + Pão sabor strovros com creme desidratado + Laranja					Leite vegetal + mamão + Bolo de fibra sabor strovros	KCAL 662,34 Kcal
<b>Almoço</b>						+ Biscoito doce integral sabor strovros	KCAL 555,52 Kcal
	Aroz, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, cenoura, batata) + melão					Aroz, feijão carioca (cenoura, cenoura, batata) + melão	CHO 90,81 CHO 87,15 9
							PTN 21,07 9 PTN 20,68 9
							FERIADO
<b>Lanche 15H</b>						Suco integral de uva + pipoca salgada + banana	LIPI 24,17 9 LIPI 13,95 9
<b>Jantar</b>						Aroz carreteiro com cenoura e batata Salada de abobrinha	CALCIO 109,88 Mg CALCO 77,05 Mg
							FERRO 3,35 Mg FERRO 2,41 Mg
						Poenta + Frango ao molho + salada de beterraba	VITAMINA A 57,61 Mg VITAMINA A 40,49 Mg
						Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Mamão	VITAMINA C 84,71 Mg VITAMINA C 128,71 Mg
							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE
							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	<b>SEGUNDA</b>		<b>TERÇA</b>		<b>QUARTA</b>		
		7/11/2022		8/11/2022			
						9/11/2022	
						10/11/2022	
						11/11/2022	
<b>Desjejum</b>						Suco integral de maçã + Bolo de fibra sabor strovros com strovros + mamão	
	Chá com leite vegetal + Biscoito salgado integral strovros + Melão					Chá com leite vegetal + Pão integral sabor strovros com creme vegetal	
						Vitamina de frutas (banana+morango) c/ leite vegetal + Biscoito doce integral sabor strovros	
						Pão integral strovros + creme vegetal + fibra + salada de alface	KCAL 74,43 KCAL 513,95 KCAL
<b>Almoço</b>						Aroz, feijão carioca com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	CHO 103,83 CHO 70,52 9
						Aroz assado (sobrecoxa) Milho e cenoura refogados Maçã	PTN 26,92 9 PTN 25,02 9
						Aroz integral, Feijão carioca Milho e cenoura refogados	LIPI 25,03 9 LIPI 18,06 9
						Aroz integral, Feijão preto repollo + manga	PTN 130,59 Mg CALCIO 65,61 Mg
<b>Lanche 15H</b>						Suco de abacaxi natural + Pão sabor strovros com carne desidratada + Melancia	PTN 130,59 Mg CALCIO 65,61 Mg
							LIPI 3,41 Mg FERRO 2,40 Mg
<b>Jantar</b>						(arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	VITAMINA A 379,24 Mg VITAMINA A 398,05 Mg
						Macarrão strovros com carne moída e brócolis refeijado	VITAMINA C 66,68 Mg VITAMINA C 136,45 Mg
							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE
							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	<b>SEGUNDA</b>		<b>TERÇA</b>		<b>QUARTA</b>		
		14/11/2022		15/11/2022			
						16/11/2022	
<b>Desjejum</b>							
						Suco integral de uva + Pão integral sabor strovros com creme vegetal	
						Leite vegetal batido c/ morango + Biscoito doce integral sabor strovros + Banana	
						Café com leite + Pão sabor strovros c/creme vegetal	
<b>Almoço</b>						Aroz integral, feijão preto, carne ao molho, Purê de batata sabor strovros + salada de beterraba	
						Aroz integral, feijão carioca, sobrecoxa ao molho com cenoura pepino com tomate + manga	
						Salada de repollo + laranja	
							PTN 16,66 9 PTN 17,03 9
<b>RECESSO</b>							
<b>FERIADO</b>							
<b>Lanche 15H</b>							
<b>Jantar</b>							

*Patrícia dos Santos Alves*

*Lúcia Maria Toledo Faria Vieira*

*Camila Conceição de Carvalho*

*Isidâne Correia Costa Stoefla*

*CRN 8º REGIÃO 6003*

*Coordenadora Operacional*

*Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781*

*Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321*

*Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102*

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	MÂNHÃ	TARDE
<b>Desjejum</b>	Chá com leite vegetal + Pão s/leite s/ovos creme vegetal	Lata vegetal + maca + Bolo cenoura sobremesa s/leite s/ovos	Café com leite + Pão s/leite s/ovo creme vegetal	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Suco integral de uva + Pão s/leite s/ovos com rango desidratado + alface e cenoura ralada + Bolo de cenoura s/leite s/ovos	KCAL 713,65	Kcal 581,77 kcal
<b>Almoço</b>	Macarrão parafuso s/ovos + frango ao molho, salada de vegetal cenoura + pêra	Aroz, Feijão preto, bolinho de carne s/ovos ao molho, salada de acelga + melão	Aroz, Feijão carioca Frango (assado) ao molho Salada de brócolis + maçã	Aroz, Feijão preto, batido, farinha de mandioca, Salada de tomate e cebola + banana	Risoto de frango (batata cenoura, milho, frango) + Salada de milho, batatas + manga	PTN 23	g PTN 21,24 g
<b>lanche 15H</b>	Canjica c/ leite vegetal + Melão	Café com leite + Pão s/leite s/ovo creme vegetal	Lata vegetal batido c/ morango + Biscoito doce integral	Chá com leite vegetal + Biscoito de polvilho s/leite s/ovos + mamão	Suco integral de uva + Pão s/leite s/ovos com frango desidratado + alface e cenoura ralada + Bolo cenoura s/leite s/ovos	LIP 22,84	g LIP 19,73 g
<b>Jantar</b>	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Laranja picada	(arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Poenta com carne moída ao molho + abobrinha	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Macarrão s/ovos com carne moída e brócolis refogado	CALCIO 215,10	Mg 86,01 Mg
	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL</b>	<b>MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL</b>
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	30/11/2022	30/11/2022	MÂNHÃ	TARDE
<b>Desjejum</b>	Suco integral de lua + Pão s/leite s/ovos com creme vegetal	Leite vegetal batido c/ morango + Biscoito doce integral s/leite s/ovos + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão s/leite s/ovos com frango desidratado + Laranja	Suco de abacaxi natural + Pão s/leite s/ovos com frango desidratado + Laranja	KCAL 645,84	Kcal 641,85 kcal	
<b>Almoço</b>	Aroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alface + melancia	Aroz integral, feijão canastra, frango ao molho com legumes (cenoura cítrica) salada de brócolis c/colher flor + manga	Aroz, Feijão preto Carne moída ao molho, Purê de batata s/leite s/ovos + salada de pepino chomate	Aroz, Feijão preto Carne moída ao molho, Purê de batata s/leite s/ovos + salada de pepino chomate	CHO 85,50	g CHO 85,22 g	
<b>lanche 15H</b>	Suco integral de uva + sanduíche de Pão fritado s/leite s/ovos + creme vegetal + tomate + alface + pêra	Vitamina de frutas (maçã+ mamão) c/leite vegetal+ Brócolis doce integral s/leite s/ovos	Leite vegetal + mamão + Bolo cenoura s/leite s/ovos	Leite vegetal + mamão + Bolo cenoura s/leite s/ovos	PTN 24,92	g PTN 26,33 g	
<b>Jantar</b>	Risoto de frango (batata cenoura, milho, frango)	Aroz carreteiro com cenoura e batata Salada de beterraba	Poenta + frango ao molho + salada de escarola	Poenta + frango ao molho + salada de escarola	LIP 27,05	g LIP 26,07 g	

Aluno: Bernardo Kuhl dos Santos – Paulo Freire

Patrícia dos Santos Alves  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Lígia Márcia Toledo Farah Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2211

Camille C. Conventino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102

Lilianne Correia Costa Stedella  
CRN 8º REGIÃO 6313  
Coordenadora Operacional