



CMEI / CEI DE 3 a 5 ANOS - INTOLERÂNCIA A LACTOSE



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ		TARDE	
Desjejum	Suco de abacaxi natural + pão sifadose com ovo mexido + Laranja	Arroz, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão	FERNADO	Vitaminas de frutas (Banana+abacate) cifeite sifadose + biscoito doce integral sifadose	Arroz, feijão carioca Carne moída com legumes (vagem e cenoura) + salada de alface + manga	KCAL	710,95	KCAL	596,21
						CHO	98,16	CHO	86,41
						PTN	24,96	PTN	23,42
						LIP	27,23	LIP	18,26
Almoço	Suco integral de uva + pipoca salgada + Banana	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de abobrinha	FERNADO	Chá com leite sifadose + pão sifadose integral com manteiga sifadose	Arroz, Feijão preto + Ovos mexidos + abobora refogada + maçã	CALCIO	250,10	CALCIO	169,08
						FERRO	3,22	FERRO	2,41
						VITAMINA A	572,61	VITAMINA A	440,49
						VITAMINA C	84,24	VITAMINA C	129,24
Jantar	SEGUNDA 7/11/2022	TERÇA 8/11/2022	QUARTA 9/11/2022	QUINTA 10/11/2022	SEXTA 11/11/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ		TARDE	
Desjejum						KCAL	764,50	KCAL	605,57
						CHO	104,16	CHO	80,34
						PTN	31,59	PTN	29,78
						LIP	26,23	LIP	21,13
Almoço	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Milho e cenoura refogados Maçã	Arroz, Feijão preto + quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral Feijão carioca + Peixe ao molho, Pão do molho de peixe Salada de alface com tomate	Arroz, Feijão preto Frango (sossam) grelhado, salada de couve-flor + Abacaxi	CALCIO	317,71	CALCIO	165,96
						FERRO	3,39	FERRO	2,70
						VITAMINA A	379,24	VITAMINA A	382,55
						VITAMINA C	66,69	VITAMINA C	157,25
lanche 15H	Suco de abacaxi natural + pão sifadose com ovo mexido + Melancia	Iogurte de morango sifadose + biscoito doce integral sifadose + banana	Café com leite sifadose + pão sifadose integral com queijo sifadose e margarina sifadose	Sagu + Maçã	Leite sifadose + maçã + Bolo de laranja sifadose	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ		TARDE	
						KCAL	724,96	KCAL	510,78
						CHO	100,95	CHO	75,32
Jantar	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarrão com carne moída e brócolis refogado	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango)	Purê de batatas sifeite com carne moída ao molho + Salada de cenoura	Polenta + frango ao molho + salada de beterraba	VITAMINA A	379,24	VITAMINA A	382,55
						VITAMINA C	66,69	VITAMINA C	157,25
						KCAL	724,96	KCAL	510,78
						CHO	100,95	CHO	75,32
Desjejum	SEGUNDA 14/11/2022	TERÇA 15/11/2022	QUARTA 16/11/2022	QUINTA 17/11/2022	SEXTA 18/11/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ		TARDE	
						KCAL	724,96	KCAL	510,78
						CHO	100,95	CHO	75,32
						PTN	21,33	PTN	22,30
						LIP	28,80	LIP	15,13
Almoço	RECESSO	FERNADO	Suco integral de uva + pão sifadose integral com requêijo sifadose	Iogurte de morango sifadose + biscoito doce integral sifadose + Banana	Arroz, Feijão preto, carne ao molho, purê de batatas sifeite + salada de beterraba	CALCIO	342,20	CALCIO	99,49
						FERRO	3,04	FERRO	1,46
						VITAMINA A	478,92	VITAMINA A	133,59
						VITAMINA C	51,05	VITAMINA C	34,43
lanche 15H	Suco integral de uva + pipoca salgada + Banana	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de abobrinha	FERNADO	Chá com leite sifadose + biscoito salgado integral sifadose + mamão	Sopa de frango + mandioca + repolho e abobrinha	CALCIO	342,20	CALCIO	99,49
						FERRO	3,04	FERRO	1,46
						VITAMINA A	478,92	VITAMINA A	133,59
						VITAMINA C	51,05	VITAMINA C	34,43
Jantar	SEGUNDA 14/11/2022	TERÇA 15/11/2022	QUARTA 16/11/2022	QUINTA 17/11/2022	SEXTA 18/11/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ		TARDE	
						KCAL	724,96	KCAL	510,78
						CHO	100,95	CHO	75,32
						PTN	21,33	PTN	22,30
						LIP	28,80	LIP	15,13

PA

Patricia dos Santos Alves

Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

LF

Lidia Marcia Toledo Faria Vicente

Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

CC

Camille Conceição de Carvalho

Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

b.c.c.s

Lidiane Correia Costa Simfida

CRN 8º REGIÃO (5803)
Coordenação Operacional



CMEI / CEI DE 3 a 5 ANOS - INTOLERÂNCIA A LACTOSE



	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 c/manteiga s/lactose	Leite s/lactose + bolo de cenoura sem cobertura s/lactose	Café com leite s/lactose + Pão s/lactose com queijo s/lactose e margarina s/lactose	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Suco integral de uva + pão s/lactose com ovo mexido + alicace e cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose	KCAL 706,43 CHO 103,41 PTN 26,47 LIP 21,25 CALCIO 255,02 FERRO 3,41	KCAL 622,49 CHO 90,70 PTN 26,07 LIP 18,90 CALCIO 282,67 FERRO 2,38
Almoo	Macarrão parafuso + frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + péra	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, feijão carioca Frango (sassam) ao molho Salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, barreado, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + banana	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + manga	PTN 26,47 LIP 21,25 CALCIO 255,02 FERRO 3,41	PTN 26,07 LIP 18,90 CALCIO 282,67 FERRO 2,38
lanche 15H	Canjica c/leite s/lactose + melão	Café com leite s/lactose + Pão s/lactose com queijo s/lactose e margarina s/lactose	Iogurte de morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	Chá c/leite s/lactose + biscoito de polvilho s/lactose + mamão	Suco integral de uva + pão s/lactose com ovo mexido + alicace e cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose	PTN 26,47 LIP 21,25 CALCIO 255,02 FERRO 3,41	PTN 26,07 LIP 18,90 CALCIO 282,67 FERRO 2,38
Jantar	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Laranja picada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Poleenta com carne moída ao molho + abobrinha refogada	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Macarrão com carne moída e brócolis refogado	VITAMINA A 420,12 VITAMINA C 53,61 Mg	VITAMINA A 4652,81 VITAMINA C 64,48 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 integral de uva + Pão s/lactose integral com requeijão s/lactose	Iogurte de morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	Suco de abacaxi natural + pão s/lactose com ovo mexido + ameixa			KCAL 704,15 CHO 95,47 PTN 27,48 LIP 20,64	KCAL 579,38 CHO 90,23 PTN 22,74 LIP 16,94
Almoo	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 brócolis c/couve flor + manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho, purê de batatas s/leite + salada de pepino c/tomate			LIP 20,64 CALCIO 210,87 FERRO 3,70	LIP 16,94 CALCIO 202,28 FERRO 1,77
lanche 15H	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado s/lactose + queijo s/lactose + tomate + alicace + péra	Vitamina de frutas (maçã + mamão) c/leite s/lactose + biscoito doce integral s/lactose	Leite s/lactose + mamão + bolo de cenoura sem cobertura s/lactose			VITAMINA A 6179,67 VITAMINA C 51,35	VITAMINA A 6279,61 VITAMINA C 205,46
Jantar	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango)	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de beterraba	Poleenta + frango ao molho + salada de escarola				

Patricia dos Santos Alves

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consolino de Carvalho

Lidiane Corrêa Costa Stofella

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781

Mat. Funcional nº 11446 CRN 8º REGIÃO N°2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional