

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS - INTOLERÂNCIA LACTOSE + SEM PEIXE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum		11/11/2022	21/11/2022	31/11/2022	41/11/2022		
Almoço							
lanche 15H							
Jantar							
SEGUNDA							
	7/11/2022	8/11/2022	9/11/2022	10/11/2022	11/11/2022		
Desjejum	Chá com leite s/lactose + Biscoito salgado integral s/lactose + Melão	Suco integral de manga + Bolo de fubá s/lactose + mamão	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose integral com manteiga s/lactose	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose + biscoito doce integral s/lactose	Lata s/lactose + mamão + Bolo de fubá (banana+abacate) c/leite s/lactose + laranja s/lactose	KCAL CHO PTN LIP CALCIO FERRO VITAMINA A VITAMINA C	710,55 9,16 24,95 27,23 250,10 3,22 572,61 84,24
Almoço	Arroz, feijão carioca Frango ao molho, lardilheira, batata) + legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobreexa) Milho e cenoura refogados Maçã	Arroz, Feijão preto + Ovos mexidos + abobora refogada + maça	Arroz, Feijão preto + Ovos mexidos + abobora refogada + maça	Lata s/lactose + mamão + Bolo de fubá (banana+abacate) c/leite s/lactose + laranja s/lactose	KCAL CHO PTN LIP CALCIO FERRO VITAMINA A VITAMINA C	586,21 86,41 23,42 18,26 180,08 2,41 440,49 128,24
lanche 15H	Suco integral de uva + pipoca salgada + banana	Suco integral de uva + pipoca salgada + banana	Suco integral de uva + pão s/lactose integral com manteiga s/lactose	Suco integral de uva + biscoito salgado integral s/lactose	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + mamão	KCAL CHO PTN LIP CALCIO FERRO VITAMINA A VITAMINA C	510,55 9,16 24,95 27,23 250,10 3,22 572,61 84,24
Jantar	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de abobrinha	Poenta + frango ao molho + salada de beterraba	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + mamão	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + mamão	Poenta + frango ao molho + salada de beterraba	KCAL CHO PTN LIP CALCIO FERRO VITAMINA A VITAMINA C	510,55 9,16 24,95 27,23 250,10 3,22 572,61 84,24
SEGUNDA							
	7/11/2022	8/11/2022	9/11/2022	10/11/2022	11/11/2022		
Desjejum	Chá com leite s/lactose + Biscoito salgado integral s/lactose + Melão	Suco integral de manga + Bolo de fubá s/lactose + mamão	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose integral com manteiga s/lactose	Vitamina de frutas (banana+morango) c/leite s/lactose + biscoito doce integral s/lactose	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado s/lactose + queijo s/lactose + tomate + alface	KCAL CHO PTN LIP CALCIO FERRO VITAMINA A VITAMINA C	777,93 193,02 9 80,34 9
Almoço	Arroz, feijão carioca bovinha + Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobreexa) Milho e cenoura refogados Maçã	Arroz, Feijão preto + quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca + Ovos mexidos + Aboborar refogada + Banana	Arroz, Feijão preto (salsão) gengibre, salada de couve-flor + Anacaxi	KCAL CHO PTN LIP CALCIO FERRO VITAMINA A VITAMINA C	28,70 27,21 21,13 9 185,96 3,51 3916,76 86,50
lanche 15H	Suco de abacaxi natural + pão s/lactose com ovo mexido + Melancia	Iogurte de morango s/lactose doce integral s/lactose + biscoito integral com queijo s/lactose e margarina	Café com leite s/lactose + pão s/lactose integral com queijo s/lactose e margarina	Sagu + Maçã	Lata s/lactose + manga + Bolo de fubá s/lactose	KCAL CHO PTN LIP CALCIO FERRO VITAMINA A VITAMINA C	325,27 9 2,70 9 157,25 3,51 3922,55 86,50
Jantar	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarrão com carne moída e brócolis refogado	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango)	Purê de batatas s/lata com carne moída ao molho + Salada de cenoura	Poenta + frango ao molho + salada de beterraba	KCAL CHO PTN LIP CALCIO FERRO VITAMINA A VITAMINA C	3916,76 2,70 157,25 9 157,25 3,51 3922,55 86,50
SEGUNDA							
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022		
Desjejum							
Almoço							
RECESSO							
FERIADO							
lanche 15H							
Jantar							

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS - INTOLERÂNCIA LACTOSE + SEM PEIXE

	SEGUNDA 21/11/2022	TERÇA 22/11/2022	QUARTA 23/11/2022	QUINTA 24/11/2022	SEXTA 25/11/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal		
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 + abacate e cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose	PTN	26,47	g	PTN	26,07	g
Almoço	Macarrão parmesão + frango ao molho, salada de vagem/cenoura + pêra	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, Feijão carioca Frango (salsami) ao molho Salada de brocolis + 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	LIP	21,25	g	LIP	18,90	g
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 ovos mexidos + abacate e cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose	CALCIO	255,02	Mg	CALCIO	282,67	Mg	
Jantar	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Laranja picada	Carne	Poenta com carne moída ao molho + abobrinha refogada	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Macarrão com carne moída e brocolis refogado	VITAMINA A	420,12	Mcg	VITAMINA A	4852,81	Mcg
					VITAMINA C	53,61	Mg	VITAMINA C	64,48	Mg	
SEGUNDA 28/11/2022		TERÇA 29/11/2022		QUARTA 30/11/2022		QUINTA		SEXTA			
Desjejum						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						KCAL	703,15	Kcal	KCAL	579,38	Kcal
Desjejum		Suco Integral de uva + pão s/lactose com queijo s/lactose		Iogurte de morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana		SURO	703,15	Kcal	SURO	579,38	Kcal
Almoço		Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alface + melancia		Suco de abacaxi natural + pão s/lactose com ovo mexido + ameixa		CHO	95,47	g	CHO	90,23	g
lanche 15H		Suco integral de uva + sanduíche de pão frito saboroso + queijo s/lactose + tomate + alface + pera		Arroz integral, feijão carioca, frango ao molho com legumes (cenoura c/chuchu) salada de brócolis c/ovos flor + manga		PTN	27,48	g	PTN	22,74	g
Jantar		Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango)		Vitamina de frutas (manga + mamão) c/ leite s/lactose + biscoito doce integral s/lactose		LIP	29,64	g	LIP	16,94	g
		Salada de beterraba		Leite s/lactose + mamão + bolo de cenoura sem cobertura s/lactose		CALCIO	95,47	210,87	CALCIO	202,28	Mg
						FERRO	3,70	Mg	FERRO	1,77	Mg
						VITAMINA A	6179,67	Mcg	VITAMINA A	6279,61	Mcg
						VITAMINA C	51,35	Mg	VITAMINA C	205,46	Mg

Aluno: Diego de Souza Gonçalves – Ruth Baka

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11.146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Lidiâne Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional