

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS - ALERGIA FRUTOS DO MAR

	SEGUNDA	TERÇA (0800)	QUARTA (0700)	QUARTA (0800)		SEXTA (0900)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
				Suco de abacaxi natural + pão com ovo mexido + manga picada	Canjica + maçã	Arroz + feijão preto + carne ao molho com cenoura e chuchu + salada de alface + maçã	KCAL	CHO
Desjejum							1387,50	Kcal
Almoço							209,50	g
Lanche							56,60	g
Jantar							38,20	g
	SEGUNDA (0600)	TERÇA (0600)	QUARTA (0700)	FERIADO		SEXTA (0900)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum	Chá com leite + biscoito polvilho + mamão picado	Suco integral de maçã + bolo de fubá + laranja				Arroz + feijão preto + mandioca + beterraba + abobrinha refogada + espinafre	KCAL	1342,70
Almoço	Macarrão com molho de carne moída + salada de repolho + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho (salsam) + salada de beterraba + maçã				Suco integral de uva + pão integral com requieijo	CHO	176,60
Lanche	Vitamina de frutas (banana/maçã) + Biscoito	Café com leite + pão com queijo e margarina				Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	PTN	51,70
Jantar	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura e couve + laranja	Poleenta com carne moída ao molho + abobrinha refogada + espinafre					LIP	49,90
	SEGUNDA (1200)	TERÇA (1200)	QUARTA (1400)	QUINTA (1400)		SEXTA (1400)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum	Café com leite + biscoito polvilho + melão picado	Chá com leite + pão com manteiga + mamão	Salada de frutas (mamão/banana/laranja) com aveia			Vitamina de frutas (banana, mamão) + biscoito doce integral	KCAL	1309,80
Almoço	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + batata cozida + banana	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + melancia			Risoto de frango (batata, cenoura, milho) + salada de pepino + melão	CHO	188,00
Lanche	Sagu + maçã	Suco integral de maçã + bolo de fubá + manga	Chá com leite + pão fatiado com manteiga			Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado com queijo, alface e tomate	PTN	47,00
Jantar	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, ervilha, escarola)	Poleenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	Macarrão com carne moída + chuchu refogado + espinafre			Sopa de feijão com batata, carne, cenoura e couve	LIP	42,40
	SEGUNDA (1800)	TERÇA (1700)	QUARTA (1200)	QUINTA (1200)		SEXTA (1800)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum	Café com leite + biscoito salgado integral + mamão picado	Suco de uva integral + pão com ovo mexido + tangerina	Suco de uva integral + biscoito salgado integral + banana			Leite com banana + biscoito polvilho salgado	KCAL	1446,50
Almoço	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batata + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango (salsam) grelhado + salada de brócolis + couve-flor	Arroz + feijão preto + carne ao molho com legumes + salada de repolho com tomate			Arroz + feijão preto + barrado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + banana	CHO	182,40
Lanche	Chá com leite + pão integral com manteiga	Leite com maçã + bolo de cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi natural + pão com ovo mexido + maçã			Café com leite + pão de leite com queijo e margarina	PTN	58,90
Jantar	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Arroz carreteiro com cenoura e batata + salada de alface + brócolis	Poleenta com frango ao molho + salada de alface + agrião			Risoto de frango (batata, cenoura, milho, ervilha, escarola)	LIP	55,80
	SEGUNDA (2000)	TERÇA (2000)	QUARTA (1800)	QUINTA (1800)		SEXTA (2000)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum	Suco de uva integral + pão integral com requieijo	Leite com mamão + bolo de cenoura sem cobertura	Chá com leite + biscoito salgado + banana			Suco integral de uva + pão com ovo mexido + alface + cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL	1436,80
Almoço	Macarrão parafuso + frango ao molho desfiado + salada de alface com cenoura + melancia	Arroz + feijão carioca + carne bovina grelhada + mandioca + laranja	Arroz + feijão carioca + carne moída com cenoura e chuchu + salada de alface + maçã			Arroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de beterraba + canji	CHO	210,20
Lanche	Café com leite + biscoito salgado integral + melão picado	Yogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Salada de frutas (banana/laranja/mamão) com aveia			Suco de uva integral + pão com ovo mexido + alface + cenoura ralada + bolo de laranja	PTN	57,60
Jantar	Purê de batata + carne moída ao molho + salada de alface + agrião	Poleenta com frango ao molho + salada de abobrinha com cenoura	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata, rúcula)			Risoto de frango (batata, cenoura, milho, ervilha, escarola)	LIP	43,60

Partida dos Santos Alves
Matr. Funcional nº 7893, CUN nº REC-010 N°1781

Ligete Maria João Costa Viçente
Matr. Funcional nº 11146, CUN nº REC-010 N°221

Camille Consenso de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894, CUN nº REC-010 N°1102

Lidiane Correia Costa Stofella
CUN nº REC-010 6303 Coordenadora Operacional