CARDÁPIO 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES - VEGETARIANO

Grupo Risotolândia

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA (01/09)	SEXTA (02/09)
Desjejum				Suco de abacaxi natural + panqueca de couve + manga picada	Leite + panqueca de banana com aveia
Almoço				Arroz + feijão preto + carne de PTS ao molho + purê de batata + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + ervilha ao molho com cenoura e chuchu + salada de acelga e rúcula + maçã
Lanche				Creme de manga + banana + aveia	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, maçã e mamão)
Jantar				Canja (arroz, ervilha , abobrinha, cenoura, batata) + couve	Arroz carreteiro com grão de bico, cenoura e batata + espinafre + salada de repolho

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MICRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MICRONUTRIENTES		
KCAL	728,12	Kcal	CALCIO	256,97	Mg	KCAL	605,65	Kcal	CALCIO	161,92	Mg
PTN	31,11	g	FERRO	4,92	Mg	PTN	23,62	g	FERRO	2,50	Mg
CHO	97,66	g	VITAMINA A	390,73	Mcg	CHO	108,49	g	VITAMINA A	559,38	Mcg
LIP	24,11	g	VITAMINA C	49,5	Mg	LIP	9,7	g	VITAMINA C	82,59	Mg

	SEGUNDA (05/09)	TERÇA (06/09)	QUARTA (07/09)	QUINTA (08/09)	SEXTA (09/09)
Desjejum	Creme de banana, maçã e leite	Suco integral de uva + panqueca colorida (couve)	FERIADO	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, maçã e mamão)	Iogurte natural com banana e morango batido
Almoço	Macarrão com molho de lentilha + salada de repolho + escarola + melancia	Arroz + feião carioca + ovo mexido + salada de beterraba + maçã		Arroz + feijão preto + omelete assado + espinafre + cenoura e batata refogada + laranja	Arroz + feijão carioca + ervilha ao molho com madioca + salada de alface + tangerina
Lanche	Vitamina de frutas (banana e maçã) + biscoito caseiro de aveia com banana	Chá erva doce/cidreira + bicoito de polvilho + melão picado		Leite + maçã picada	Suco integral de uva + panqueca colorida (cenoura)
Jantar	Sopa de feijão com batata, cenoura e couve	Polenta com PTS ao molho + abobrinha refogada + espinafre		Purê de batata com creme de lentilha + salada de abobrinha	Sopa de grão de bico + mandioca +beterraba + abobrinha

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MICRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MICRONUTRIENTES		
KCAL	645,46	Kcal	CALCIO	231,73	Mg	KCAL	464,71	Kcal	CALCIO	236,34	Mg
PTN	24,31	g	FERRO	3,11	Mg	PTN	22,15	g	FERRO	2,11	Mg
CHO	100,05	g	VITAMINA A	279,35	Mcg	CHO	56,09	g	VITAMINA A	2200,32	Mcg
LIP	18,01	g	VITAMINA C	79,50	Mg	LIP	17,65	g	VITAMINA C	43,17	Mg

	SEGUNDA (12/09)	TERÇA (13/09)	QUARTA (14/09)	QUINTA (15/09)	SEXTA (16/09)
Desjejum	Chá de erva doce/cidreira + biscoito polvilho + melão picado	Mingau de aveia com banana	Suco de maçã integral + salada de frutas (mamão, maçã, laranja)	Creme de manga + banana e aveia	Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito caseiro com aveia e maçã
Almoço	Arroz + feijão preto + PTS ao Molho + salada de repolho + espinafre + tangerina	Arroz + feijão carioca + lentilha ao molho + jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salsa, brócolis) + banana	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + couve + abóbora refogada + melancia	Arroz integral + feijão carioca + grao de bico + rúcula + polenta + salada de cenoura + tangerina	Risoto (batata, cenoura, milho, escarola, espinafre) + salada de pepino + melão
Lanche	Sagu + maçã	Vitamina de frutas (banana, morango) + biscnito caseiro com aveia e maçã	Leite + panqueca de banana com aveia	Iogurte natural com banana e morango batido	Purê de abacate com banana
Jantar	Risoto (batata, cenoura, milho, ervilha, lentilha, escarola)	Polenta com almondegas de grao de bico + salada de beterraba	Macarrão com lentilha + chuchu refogado + espinafre	Canja (arroz, abobrinha, cenoura, batata, rúcula)	Sopa de feijã (batata, cenoura e couve) + laranja

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MICRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MICRONUTRIENTES		
KCAL	728,01	Kcal	CALCIO	171,33	Mg	KCAL	588,11	Kcal	CALCIO	168,12	Mg
PTN	25,36	g	FERRO	3,62	Mg	PTN	23,65	g	FERRO	2,52	Mg
CHO	118,51	g	VITAMINA A	1759,18	Mcg	CHO	82,90	g	VITAMINA A	3812,81	Mcg
LIP	18,6	g	VITAMINA C	56,31	Mg	LIP	14,19	g	VITAMINA C	61,25	Mg

	SEGUNDA (19/09)	TERÇA (20/09)	QUARTA (21/09)	QUINTA (22/09)	SEXTA (23/09)
Desjejum	Leite + maçã picada	Suco de abacaxi natural + ovo mexido + couve + mamão	Purê de abacate com banana	Vitamina de frutas (banana + mamão) + biscoito caseiro com aveia e maçã	Leite + panqueca de banana com aveia
Almoço	Arroz integral + feijão preto + PTS ao molho + couve + purê de batata + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + lentilha ao molho + salada de acelga + melancia	Arroz + feijão preto + Grão de Bico ao Molho com legumes + salada de alface	Arroz + feijão carioca + ervilha + creme de milho + rúcula + mamão	Arroz + feijão preto + pts ao molho + couve + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + banana
Lanche	Chá de erva doce/cidreira + biscoito polvilho + melão picado	Leite + panqueca de banana com aveia	Suco de abacaxi natural + ovo mexido + maçã picada	Creme de banana, maçã e leite	Iogurte natural com banana e morango batido
Jantar	Sopa de ervilha + mandioca + beterraba + abobrinha	Arroz carreteiro com grao de bico , cenoura e batata + salada de acelga + brócolis	Polenta com lentilha + salada de alface + agrião	Macarrão com pts + cenoura refogada + espinafre	Risoto com ovos (batata, cenoura, milho, ervilha, escarola)

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MICRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MICRONUTRIENTES		
KCAL	785,70	Kcal	CALCIO	242,37	Mg	KCAL	513,04	Kcal	CALCIO	189,57	Mg
PTN	27,63	g	FERRO	3,95	Mg	PTN	24,58	g	FERRO	2,63	Mg
CHO	104,70	g	VITAMINA A	1850,09	Mcg	CHO	72,86	g	VITAMINA A	1895,24	Mcg
LIP	20,00	g	VITAMINA C	67,50	Mg	LIP	14,6	g	VITAMINA C	47,60	Mg

	SEGUNDA (26/09)	TERÇA (27/09)	QUARTA (28/09)	QUINTA (29/09)	SEXTA (30/09)
Desjejum	Iogurte natural com banana e morango batido	Leite + mamão picado	Chá de erva doce/cidreira + biscoito polvilho + melão picado	Vitamina de frutas (banana + abacate) + biscoito caseiro de aveia com maçã	Suco integral de uva + panqueca colorida (couve)
Almoço	Macarrão parafuso + Ervilha ao molho esfiado + salada de acelga com cenoura + melancia	Arroz + feijoada com PTS + couve + farinha de mandioca + laranja	Arroz + feijão carioca + omelete com legumes + salada de aface	Arroz + feijão preto + lentilha ao molho com cenoura + salada de beterraba + brócolis + caqui	Arroz + feijão carioca + bolinho de grao de bico ao molho + salada de acelga + tangerina
Lanche	Vitamina de frutas (banana + mamão) + biscoito caseiro com aveia e maçã	Suco integral de uva + panqueca colorida (cenoura)	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, laranja, mamão) com aveia	Leite com mamão picado	Suco de maracujá + banana com aveia
Jantar	Purê de batata + lentilha ao molho + salada de alface + agrião	Polenta + ervilha ao molho + salada de abobrinha com cenoura	Canja (arroz, milho , abobrinha,grao de bico, cenoura, batata, rúcula)	Risosto (batata, cenoura, milho, ervilha, escarola)	Macarrão com pts + chuchu refogada + espinafre

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MICRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MICRONUTRIENTES		
KCAL	695,93	Kcal	CALCIO	242,37	Mg	KCAL	546,30	Kcal	CALCIO	182,66	Mg
PTN	27,63	g	FERRO	3,95	Mg	PTN	21,19	g	FERRO	2,77	Mg
CHO	104,70	g	VITAMINA A	1850,09	Mcg	CHO	83,59	g	VITAMINA A	3897,55	Mcg
LIP	20,00	g	VITAMINA C	67,45	Mg	LIP	15,9	g	VITAMINA C	73,96	Mg

Patricia dos Santos Alves
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Lívia Maria Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11145 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Lidianne Correia Costa Stofella
CRN 8ª REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional