CARDÁPIO 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES APLV

Grupo Risotolândia

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA (01/09)	SEXTA (02/09)
Desjejum				Suco de abacaxi natural +ovo mexido + couve + manga picada	Leite vegetal + panqueca de banana com aveia s/ leite
Almoço				Arroz + feijão preto + carne ao molho + purê de batata s/ leite + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frago 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, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Arroz carreteiro com carne, 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 vegetal	Suco integral de uva + panqueca colorida (couve) s/ leite	FERIADO	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, maçã e mamão)	Leite vegetal com banana e morango batido
Almoço	Macarrão com molho de carne moída + salada de repolho + escarola + melancia	Arroz + feião carioca + frango ao molho (sassami) + salada de beterraba + maçã		Arroz + feijão preto + omelete assado + espinafre + cenoura e batata refogada + laranja	Arroz + feijão carioca + carne ao molho com madioca + salada de alface + tangerina
Lanche	Vitamina de frutas (banana e maçã) c/ leite vegetal + biscoito caseiro de aveia com banana s/ leite	Chá erva doce/cidreira + bicoito de polvilho s/ leite + melão picado		Leite vegetal + maçã picada	Suco integral de uva + panqueca colorida (cenoura)
Jantar	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura e couve	Polenta com carne moída ao molho + abobrinha refogada + espinafre		Purê de batata s/ leite com carne moída + salada de abobrinha	Sopa de frango + 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 s/ leite + melão picado	Mingau de aveia com banana c/ leite vegetal	Suco de maçã integral + salada de frutas (mamão, maçã, laranja)	Creme de manga + banana e aveia	Vitamina de frutas (banana + morango) c/ leite vegetal + biscoito caseiro com aveia e maçã
Almoço	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + espinafre + tangerina	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salsa, brócolis) + banana	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + couve + abóbora refogada + melancia	Arroz integral + feijão carioca + carne moída ao molho + rúcula + polenta + salada de cenoura + tangerina	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, escarola) + salada de pepino + melão
Lanche	Sagu + maçã	Vitamina de frutas (banana, morango) com leite vegetal + biscoito caseiro com aveia e maçã s/ leite	Leite vegetal + panqueca de banana com aveia s/ leite	Leite vegetal com banana e morango batido	Purê de abacate com banana
Jantar	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, ervilha, escarola)	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	Macarrão com carne moída + chuchu refogado + espinafre	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata, rúcula)	Sopa de feijã (batata, carne, 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 vegetal + maçã picada	Suco de abacaxi natural + ovo mexido + couve + mamão	Purê de abacate com banana	Vitamina de frutas (banana + mamão) com leite vegetal + biscoito caseiro com aveia e maçã s/ leite	Leite vegetal + panqueca de banana com aveia s/ leite
Almoço	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + couve + purê de batata s/ leite + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango (sassami) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz + feijão preto + peixe ao molho + pirão do molho do peixe + salada de alface	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + abobrinha com milho refogado + rúcula + mamão	Arroz + feijão preto + barreado + couve + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + banana
Lanche	Chá de erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ leite + melão picado	Leite vegetal + panqueca de banana com aveia s/ leite	Suco de abacaxi natural + ovo mexido + maçã picada	Creme de banana, maçã e leite vegetal	Leite vegetal com banana e morango batido
Jantar	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Arroz carreteiro com carne, cenoura e babata + salada de acelga + brócolis	Polenta com frango ao molho + salada de alface + agrião	Macarrão com carne moída + cenoura refogada + espinafre	Risoto de frango (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	Leite vegetal com banana e morango batido	Leite vegetal + mamão picado	Chá de erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ leite + melão picado	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite vegetal + biscoito caseiro de aveia com maçã s/ leite	Suco integral de uva + panqueca colorida s/ leite (couve)
Almoço	Macarrão parafuso + frango ao molho esfiado + salada de acelga com cenoura + melancia	Arroz + feijoada com cubos de carne bovina + couve + farinha de mandioca + laranja	Arroz + feijão carioca + carne moída com cenoura e chuchu + agrião + salada de aface + maçã	Arroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de beterraba + brócolis + caquí	Arroz + feijão carioca + bolinho de carne ao molho + salada de acelga + tangerina
Lanche	Vitamina de frutas (banana + mamão) com leite vegetal + biscoito caseiro com aveia e maçã s/ lite	Suco integral de uva + panqueca colorida s/ leite (cenoura)	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, laranja, mamão) com aveia	Leite vegetal com mamão picado	Suco de maracujá + banana com aveia
Jantar	Purê de batata s/ leite + carne moída ao molho + salada de alface + agrião	Polenta + frango ao molho + salada de abobrinha com cenoura	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata, rúcula)	Risosto de frango (batata, cenoura, milho, ervilha, escarola)	Macarrão com carne moída + 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

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 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