

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ		TARDE	
Desjejum	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten s/ lactose s/ ovos com carne desidratada + Laranja	Arroz, feijão caraca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão	Vitaminas de frutas c/ leite s/ lactose (banana + abacaxi) + biscoito doce integral s/ glúten s/ lactose s/ ovos	Arroz, feijão caraca Carne moída com legumes (vagem e cenoura) + salada de alicão + manga	Arroz, feijão preto, frango (salsam) grelhado + abóbora refogada + maçã	KCAL	706,74	KCAL	586,21
Almoco						CHO	97,75	CHO	86,41
lanche 15H						PTN	26,82	PTN	23,42
Jantar	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de abobrinha	Suco integral de uva + pipoca salgada + banana	Chá com leite s/ lactose + pão s/ glúten s/ lactose s/ ovos integral com manteiga s/ lactose	Polenta + frango ao molho + salada de beterraba	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Mamão	LIP	26,12	LIP	18,26
lanche 15H						CALCIO	240,84	CALCIO	168,08
Jantar						FERRO	3,10	FERRO	2,41
	SEGUNDA 7/11/2022	TERÇA 8/11/2022	QUARTA 9/11/2022	QUINTA 10/11/2022	SEXTA 11/11/2022	VITAMINA A	553,45	VITAMINA A	440,49
						VITAMINA C	84,24	VITAMINA C	129,24
						Mg		Mg	
Desjejum	Chá com Leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ glúten s/ lactose s/ ovos + Melão	Suco integral de maçã + bolo de lúvã s/ glúten s/ lactose s/ ovos + mamão	Chá com leite s/ lactose + pão s/ glúten s/ lactose s/ ovos integral com manteiga s/ lactose	Vitaminas de frutas c/ leite s/ lactose (banana+morango) + biscoito doce integral s/ glúten s/ lactose s/ ovos	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/ glúten s/ lactose s/ ovos + queijo s/ lactose + tomate + alicão	KCAL	767,79	KCAL	589,04
Almoco						CHO	108,66	CHO	80,23
lanche 15H						PTN	30,78	PTN	28,79
Jantar	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão caraca Frango assado (sobrecoca) Milho e cenoura refogados Maçã	Arroz, Feijão preto + quibe assado s/ glúten s/ ovo + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão caraca + Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe Salada de alicão com tomate	Arroz, Feijão preto Frango (salsam) grelhado, salada de couve-flor + Abacaxi	LIP	25,84	LIP	19,90
lanche 15H						CALCIO	313,51	CALCIO	175,87
Jantar						FERRO	3,23	FERRO	2,46
	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten s/ lactose s/ ovos com carne desidratada + Melancia	Iogurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ glúten s/ lactose s/ ovos + banana	Café com Leite s/ lactose + Pão integral s/ glúten s/ lactose s/ ovos com queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	Sagu + Maçã	Leite s/ lactose + maçã + bolo de cenoura s/ cobertura s/ glúten s/ ovos s/ lactose	VITAMINA A	3781,35	VITAMINA A	3910,02
						VITAMINA C	66,68	VITAMINA C	155,77
						Mg		Mg	
Desjejum	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarrão s/ glúten s/ ovos com carne moída e biscoito refogado	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango)	Purê de batata s/ leite com carne moída ao molho + Salada de cenoura	Polenta + frango ao molho + salada de beterraba	KCAL	723,86	KCAL	510,76
Almoco						CHO	100,95	CHO	75,32
lanche 15H						PTN	22,39	PTN	22,30
Jantar	RECESSO	FERIADO	Suco integral de laranja + pão integral s/ glúten s/ lactose s/ ovos com requeijão s/ lactose	Iogurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ glúten s/ lactose s/ ovos + banana	Arroz integral, feijão caraca, sobrecoca ao molho com cenoura Salada de pepino com tomate + manga	LIP	28,31	LIP	15,13
lanche 15H						CALCIO	335,63	CALCIO	99,49
Jantar						FERRO	3,07	FERRO	1,46
	Suco de leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ glúten s/ lactose s/ ovos + Mamão	Sopa de frango + mandoca + beterraba + abobrinha	Macarrão s/ glúten s/ ovos com carne moída + repolho e cenoura refogados	Polenta + frango ao molho + salada de alicão + escarola	VITAMINA A	VITAMINA A	464,17	VITAMINA A	133,59
						Mg		Mg	

PA

PA

OE

B.C.L.S

Patricia dos Santos Alves  
Matr. Funcional nº 7893, CRN 8º  
REGIÃO Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Matr. Funcional nº 11146, CRN 8º  
REGIÃO Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7894, CRN 8º  
REGIÃO Nº 1102

Lidiane Correia Costa Stofella  
CRN 8º REGIÃO 6303  
Coordenadora Operacional



# CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS - INTOLERÂNCIA LACTOSE + GLÚTEN+ S/OVO



	SEGUNDA 24/11/2022	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/glúten s/lactose s/ ovos c/mandioca s/lactose	Leite s/lactose + maçã + bolo de cenoura s/cobertura s/glúten s/lactose s/ovos	Café com Leite s/lactose + pão integral s/glúten s/lactose s/ovos com queijo s/lactose e margarina s/lactose	Salada de frutas (abacaxi, maçã e melão) com aveia	Suco integral de uva + pão s/glúten s/lactose s/ovos com frango desfiado + alface e cenoura ralada + bolo de cenoura s/cobertura s/glúten s/lactose s/ovos	KCAL 690,56 CHO 103,46 PTN 24,85 LIP 20,31	KCAL 621,38 CHO 91,29 PTN 25,92 LIP 18,86
Almoço	Macarrão parafuso s/glúten s/ovos + frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + péra	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne s/glúten s/ovos ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, feijão carioca Frango (sassami) ao molho Salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, barrado, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + banana	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + manga	KCAL 248,87 CALCIO 20,31 LIP 9	KCAL 280,72 CALCIO 18,86 LIP 9
lanche 15H	Canjica c/leite s/lactose + Melão	Café com Leite s/lactose + pão integral s/glúten s/lactose s/ovos com queijo s/lactose e margarina s/lactose	logure de morango s/lactose + biscoito doce integral s/glúten s/lactose s/ovos + banana	Chá com leite s/lactose + biscoito de polvilho s/lactose s/glúten s/ovos+ mamão	Suco integral de uva + pão s/glúten s/lactose s/ovos com frango desfiado + alface e cenoura ralada + bolo de cenoura s/cobertura s/glúten s/lactose s/ovos	KCAL 3,16 FERRO 3,16	KCAL 2,29 FERRO 2,29
Jantar	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Laranja picada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Polenta com carne moída ao molho + abobrinha refogada	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Macarrão s/glúten s/ovos com carne moída e brócolis refogado	VITAMINA A 412,24 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 laranja + pão integral s/glúten s/lactose s/ovos com requeijão s/lactose	logure de morango s/lactose + biscoito doce integral s/glúten s/lactose s/ovos + banana	Suco de abacaxi natural + pão s/glúten s/lactose s/ ovo com frango desfiado + Laranja			KCAL 697,51 CHO 95,20 PTN 27,89 LIP 28,95	KCAL 579,38 CHO 90,23 PTN 22,74 LIP 16,94
Almoço	Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alface + melância	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 batata s/leite + salada de pepino c/tomate			Mg 9	Mg 9
lanche 15H	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/glúten s/lactose s/ovos + queijo s/lactose + tomate + alface + péra	Vitamina de frutas c/leite s/lactose (maçã+mamão) + biscoito doce integral s/glúten s/lactose s/ovos	Leite s/lactose + mamão + bolo de cenoura s/cobertura s/glúten s/lactose s/ovos			KCAL 204,22 FERRO 3,67	KCAL 202,28 FERRO 1,77
Jantar	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango)	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de beterraba	Polenta + frango ao molho + salada de escarola			VITAMINA A 6166,86 VITAMINA C 51,35 Mg	VITAMINA A 6279,61 VITAMINA C 205,46 Mg

Aluno: Raul Felipe Alves Ferreira – Anita Raby

Patrícia dos Santos Alves  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º  
REGIÃO Nº 1781

Lígia Marcia Toledo Faria, Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º  
REGIÃO Nº 2321

Camile Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º  
REGIÃO Nº 1102

Lidiane Correia Costa Stofella  
CRN 8º REGIÃO 6303  
Coordenadora Operacional