



BERÇÁRIO - VEGETARIANO

13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES



SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + mamão picado	Arroz, feijão carioca Lentilha ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão	FERIADO	Pure de abacate com banana	Lentilha + Parqueca de banana com aveia	KCAL	674,07	KCAL	581,83
Almoco				Arroz, feijão carioca PTS ao molho com vegete e cenoura + alface + manga	Arroz, Feijão preto + Ovos mexidos c/couve + abóbora refogada + maçã	CHO	98,54	CHO	92,69
lanche 14h		Salada de frutas (banana, laranja e mamão) com aveia		Suco integral de uva + parqueca colorida (cenoura)	Chá erva doce/cidreira + Biscoito de polvilho + Laranja	PTN	27,48	PTN	22,43
Jantar		Arroz carreteiro com ovos, cenoura e batata + espinafre + salada de abobrinha		Polenta com almôndegas de grão de bico ao molho + salada de beterraba + brócolis	Sopa de feijão com couve, batata, cenoura + Mamão	LIP	20,16	LIP	14,53
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
7/11/2022		8/11/2022	9/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	KCAL	704,12	KCAL	604,20
Desjejum	Chá de erva doce/cidreira + biscoito de polvilho + maçã picada	Crema de banana, maçã e leite	Lente + mamão picado	Vitamina de frutas (banana + morango) - biscoito caseiro de aveia e maçã	Suco de uva integral + parqueca colorida de couve	CHO	114,51	CHO	90,56
Almoco	Arroz, Feijão com PTS Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca Lentilha ao molho Crema de milho + rúcula Maçã	Arroz, Feijão preto Bolinho de grão de bico ao molho + espinafre Salada de repolho + Manga	Arroz integral, feijão carioca Ervilha ao molho Salada de alface com tomate	Arroz, Feijão preto Grão de bico ao molho, Salada de azeite + abacaxi	PTN	25,27	PTN	24,78
lanche 14h	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + Melancia picada	logurte natural com banana e morango batido	Suco integral de uva + parqueca colorida (beterraba)	Suco de maracujá c/couve + banana com aveia	Crema de manga, banana e aveia	LIP	18,22	LIP	17,89
Jantar	Canja (arroz, abobrinha, cenoura, batata, ervilha) + couve	Macarrão com PTS ao molho e brócolis refogado	Risoto com ovos (batata, cenoura, milho+ ovos) + Salada de rúcula	Purê de batatas com lentilha ao molho + escarola + Salada de cenoura	Polenta com almôndegas de lentilha ao molho + salada de beterraba + brócolis	KCAL	285,82	KCAL	178,36
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	FERRO	4,52	FERRO	3,60
14/11/2022		15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	VITAMINA A	5305,20	VITAMINA A	4004,69
						VITAMINA C	76,06	VITAMINA C	149,19
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum			Suco de maçã integral + salada de frutas (maçã, mamão e melão)	logurte natural com banana e morango batido	Crema de manga, banana e aveia	KCAL	642,59	KCAL	558,78
Almoco	RECESSO	FERIADO	Arroz, Feijão preto Lentilha ao molho, purê de batatas + couve + beterraba	Arroz integral, feijão preto, ervilha ao molho com cenoura + Salada de alface + Manga	Arroz, Feijão preto omelete assado c/espinafre, repolho c/cenoura refogados + laranja	CHO	108,95	CHO	84,86
lanche 14h			Chá erva doce/cidreira Biscoito de polvilho + pêra	Lente + parqueca de aveia com banana	Vitamina de frutas (banana + abacate) + biscoito caseiro de aveia c/ maçã	PTN	18,22	PTN	20,35
Jantar			Sopa de ervilha + manduoca + beterraba + abobrinha + espinafre	Macarrão com grão de bico ao molho e brócolis refogado	Polenta + PTS ao molho + salada de azeite + escarola	LIP	16,60	LIP	18,21
						KCAL	283,06	KCAL	178,71
						FERRO	4,15	FERRO	2,57
						VITAMINA A	576,07	VITAMINA A	2762,04
						VITAMINA C	89,67	VITAMINA C	26,65

PA

OC

fo.c.c.s

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

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

Lidiane Correia Costa Stortella
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional



BERÇÁRIO - VEGETARIANO

13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022		
Desjejum	Chá de erva doce/cidreira + Biscoito de polvilho + mamão picado	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Vitamina de frutas (maçã+mamão) Biscoito caseiro com aveia e banana	Leite + panqueca de banana com aveia	KCAL 722,95 CHO 115,71 PTN 26,39 LIP 19,38	KCAL 474,61 CHO 21,69 PTN 13,32 LIP 72,89
Almoço	Macarrão com ervilha ao molho + espinafre+ salada de vagem c/cenoura + péra	Arroz, Feijão preto, bolinho de grão de bico ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, feijão carioca Lentilha ao molho Salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, PTS ao molho, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + banana	Risoto c/ ovos (batata, cenoura, milho) + Salada de beterraba + escarola + manga	26,39 9 9	PTN 13,32 LIP 72,89 9
lanche 14H	Vitamina de frutas (banana + morango) Biscoito caseiro com aveia e maçã	Leite + manga picada	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + melancia picada	Logurte natural com banana e morango batido	Creme de banana, maçã e leite	CALCIO 233,72 FERRO 4,19	Mg 253,68 Mg 2,42
Jantar	Sopa de feijão com batata, couve, cenoura + Laranja picada	Canja c/ovos (arroz, abobrinha, cenoura, batata, ovos) + couve	Polenta + Grão de bico ao molho + agrião + abobrinha refogada	Sopa de ervilha + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Macarrão com PTS ao molho e brócolis refogado	VITAMINA A 1975,60 VITAMINA C 72,23	VITAMINA A 545,08 VITAMINA C 89,02
	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 de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + ameixa	Logurte natural com banana e morango batido	Leite + mamão picado			KCAL 679,86 CHO 99,30 PTN 26,96	KCAL 545,35 CHO 85,25 PTN 22,58
Almoço	Arroz, feijão preto, ervilha c/mandioca ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, PTS ao molho com legumes + rúcula (cenoura c/ chuchu) + Salada de brócolis c/ couve flor + Manga	Arroz, Feijão preto Lentilha ao molho, purê de batatas + pepino c/ tomate + alface			LIP 20,02 9	LIP 14,02 9
lanche 14H	Leite + péra picada	Mingau de aveia com banana	Purê de abacate c/banana			CALCIO 337,41 FERRO 4,60	CALCIO 212,94 FERRO 2,31
Jantar	Risoto c/ovos (batata, cenoura, milho, ovo) + Salada de rúcula	Arroz carreteiro com ovos + cenoura e batata + espinafre + abobrinha	Polenta + Grão de bico ao molho + salada de acelga + escarola			VITAMINA A 6250,47 VITAMINA C 94,24	VITAMINA A 6399,64 VITAMINA C 193,36

Aluno: Miguel Kleina – Juvelina

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional