

CMEI / CEI DE 3 a 5 ANOS – APLV

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum		11/11/2022	21/11/2022	31/11/2022	4/11/2022	KCAL	682,34	KCAL	555,52
		Suco de abacaxi natural + pão sífiele com ovo mexido + Laranja		Vitaminas de frutas cítricas vegetal (banana+abacaxi) + biscoito doce integral sífiele	Lente vegetal + mamão + bolo sífiele de fubá	CHO	90,81	CHO	87,15
Almoço						PTN	21,07	PTN	20,88
						LIP	24,17	LIP	13,95
lanche 15H						CALCIO	109,88	CALCIO	77,96
						FERRO	3,35	FERRO	2,41
Jantar						VITAMINA A	572,61	VITAMINA A	440,49
						VITAMINA C	84,71	VITAMINA C	129,71
SEGUNDA		7/11/2022	8/11/2022	9/11/2022	10/11/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum		Chá com leite vegetal + Biscoito salgado Integral sífiele + Melão	Suco integral de maçã + bolo sífiele de lula + mamão	Chá com leite vegetal + pão sífiele integral com creme vegetal	Vitaminas de frutas cítricas vegetal (banana+morango) + biscoito doce integral sífiele	KCAL	744,43	KCAL	514,61
						CHO	103,83	CHO	70,69
Almoço						PTN	26,92	PTN	24,38
						LIP	25,08	LIP	18,36
lanche 15H						CALCIO	130,59	CALCIO	69,55
						FERRO	3,41	FERRO	2,40
Jantar						VITAMINA A	3780,24	VITAMINA A	3895,70
						VITAMINA C	66,66	VITAMINA C	136,45
SEGUNDA		14/11/2022	16/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum						KCAL	672,22	KCAL	490,90
						CHO	91,35	CHO	70,65
						PTN	16,06	PTN	17,03
Almoço						LIP	26,34	LIP	14,07
lanche 15H						CALCIO	160,74	CALCIO	192,93
						FERRO	3,04	FERRO	33,88
Jantar						VITAMINA A	475,92	VITAMINA A	74,68
						VITAMINA C	51,05	VITAMINA C	34,43

Patricia dos Santos Alves

Lígia Maria Toledo Faria Vicente

Camila Conceição de Carvalho

Lidiane Correa Costa Stofella

Mat. Funcional nº 7893, CEN 8º REGIÃO Nº 1781

Mat. Funcional nº 11146, CEN 8º REGIÃO Nº 2321

Mat. Funcional nº 7894, CEN 8º REGIÃO Nº 1102

CEN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional

	SEGUNDA 21/11/2022	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 c/ leite vegetal + Pão s/leite c/creme vegetal	Leite vegetal + maçã + bolo de cenoura s/cobertura s/leite	Café com Leite vegetal + pão s/leite integral com creme vegetal	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Suco integral de uva + pão s/leite com ovo mexido + alicace e cenoura ralada + bolo s/leite de cenoura s/cobertura	KCAL 713,65 CHO 104,50 PTN 23 LIP 22,84	KCAL 581,77 CHO 81,77 PTN 21,24 LIP 18,73
Almoço	Macarrão parafuso + frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + péra	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de azeitona + melão	Arroz, feijão carioca Frango (s/assam) ao molho Salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, barreado, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + banana	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + manga	PTN 9 Mg 9 LIP 9	PTN 9 Mg 9 LIP 9
lanche 15H	Canjica c/ leite vegetal+ melão	Café com leite vegetal + Pão s/leite c/creme vegetal	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite + Banana	Chá com leite vegetal + biscoito de polvilho s/leite + mamão	Suco integral de uva + pão s/leite com ovo mexido + alicace e cenoura ralada + bolo s/leite de cenoura s/cobertura	CALCIO 216,10 Mg 3,04 FERRO 3,04	CALCIO 86,01 FERRO 2,02 Mg
Jantar	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Laranja picada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Potencia com carne moída ao molho + abobrinha refogada	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Macarrão com carne moída e brócolis refogado	VITAMINA A 415,28 Mg 53,97 VITAMINA C	VITAMINA A 464,96 Mg 64,84 VITAMINA C
	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 uva + pão s/leite c/creme vegetal	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite + Banana	Suco de abacaxi natural + pão s/leite c/ovo mexido + ameixa				
Almoço	Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alicace + melancia	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 batatas s/leite +salada de pepino c/tomate				
lanche 15H	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado s/leite + creme vegetal + tomate + alicace	Vitamina de frutas c/leite vegetal (banana+mamão) + biscoito doce integral s/leite	Leite vegetal + mamão + bolo de cenoura s/cobertura s/leite				
Jantar	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango)	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de beterraba	Potencia + frango ao molho + salada de escarola				
						KCAL 645,94 CHO 85,50 PTN 24,82 LIP 27,05	KCAL 553,25 CHO 88,04 PTN 17,48 LIP 14,74
						Mg 9 Mg 9 Mg 9	Mg 9 Mg 9 Mg 9
						CALCIO 87,52 FERRO 3,66 VITAMINA A 6155,60 VITAMINA C 51,35	CALCIO 82,58 FERRO 1,77 VITAMINA A 6279,61 VITAMINA C 178,79

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

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

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

Lidiane Correia Costa Stieff
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional