



# BERÇÁRIO – SEM OVO

## 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ		TARDE	
Desjejum	Suco de abacaxi natural + carne desfiada com couve + mamão picado	Arroz, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão	Pure de abacate com banana	Arroz, feijão carioca Carne moída com legumes (vagem e cenoura) + alface + manga	Arroz, feijão preto, frango (salsami) grelhado c/couve + Abóbora refogada + maçã	KCAL	621,47	KCAL	529,99
Almoco						CHO	86,74	CHO	83,21
lanche 14H						PTN	23,37	PTN	21,07
Jantar						LIP	19,46	LIP	11,37
	Arroz, feijão preto, frango (salsami) grelhado c/couve + Abóbora refogada + maçã	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura s/ovo	Polenta com almondegas (s/ovo) ao molho + brócolis + salada de beterraba	Chá ervas doces/cidreira + Biscoito de polvilho s/ovo + Laranja	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura, couve + Mamão	KCAL	111,08	KCAL	95,61
Desjejum						CHO	3,79	CHO	2,89
Almoco						PTN	573,34	PTN	533,55
Jantar						LIP	94,95	LIP	151,93
	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura s/ovo	Polenta com almondegas (s/ovo) ao molho + brócolis + salada de beterraba	Arroz, feijão preto, frango (salsami) grelhado c/couve + Abóbora refogada + maçã	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura s/ovo	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura, couve + Mamão	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum						MANHÃ		TARDE	
Almoco						KCAL	703,20	KCAL	546,65
Jantar						CHO	99,86	CHO	74,64
	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura s/ovo	Polenta com almondegas (s/ovo) ao molho + brócolis + salada de beterraba	Arroz, feijão preto, frango (salsami) grelhado c/couve + Abóbora refogada + maçã	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura s/ovo	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura, couve + Mamão	PTN	26,81	PTN	26,69
Desjejum						LIP	17,42	LIP	16,99
Almoco						KCAL	112,16	KCAL	84,68
Jantar						CHO	3,78	CHO	3,11
	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura s/ovo	Polenta com almondegas (s/ovo) ao molho + brócolis + salada de beterraba	Arroz, feijão preto, frango (salsami) grelhado c/couve + Abóbora refogada + maçã	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura s/ovo	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura, couve + Mamão	VITAMINA A	3798,76	VITAMINA A	3653,42
Desjejum						VITAMINA C	75,00	VITAMINA C	132,11
Almoco						Mg		Mg	
Jantar						KCAL	630,37	KCAL	497,71
	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura s/ovo	Polenta com almondegas (s/ovo) ao molho + brócolis + salada de beterraba	Arroz, feijão preto, frango (salsami) grelhado c/couve + Abóbora refogada + maçã	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura s/ovo	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura, couve + Mamão	CHO	97,16	CHO	71,66
Desjejum						PTN	21,36	PTN	16,39
Almoco						LIP	17,59	LIP	14,78
Jantar						KCAL	246,43	KCAL	51,11
	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura s/ovo	Polenta com almondegas (s/ovo) ao molho + brócolis + salada de beterraba	Arroz, feijão preto, frango (salsami) grelhado c/couve + Abóbora refogada + maçã	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura s/ovo	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura, couve + Mamão	CHO	3,61	CHO	2,13
Desjejum						PTN	558,88	PTN	204,46
Almoco						LIP	86,25	LIP	25,23
Jantar						Mg		Mg	

Patricia dos Santos Alves

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Lidiane Correia Costa Stofella

Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional



## BERÇÁRIO – SEM OVO

### 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES



	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 erva doce/cidreira Biscoito de polvilho s/ ovo + mamão	Suco de uva integral + panqueca colorida de beletraba s/ ovo	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Vitamina de frutas (maçã + mamão) + Biscoito caseiro com aveia e banana s/ovo	Leite + Panqueca de banana com aveia s/ovo	KCAL 648,92 Kcal 9 CHO 102,94 9	KCAL 440,48 Kcal 9 CHO 60,67 9
Almoço	Macarrão parafuso s/ovo + frango ao molho + espinafre+ salada de vagem c/cenoura + pêssego	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne (s/ovo) ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, feijão carioca Frango (sassam) 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 beletraba + escarola + manga	PTN 22,71 9 LIP 16,79 9	PTN 20,68 9 LIP 12,27 9
lanche 14H	Vitamina de frutas (banana + mamão) + Biscoito caseiro com aveia e maçã s/ovo	Leite + manga picada	Suco de abacaxi natural + frango desfiado c/ couve + melancia	logurte natural com banana e morango batido	Creme de banana, maçã e leite	CALCIO 112,40 Mg FERRO 3,33 Mg	CALCIO 88,20 Mg FERRO 2,23 Mg
Jantar	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura, couve+ Laranja picada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Potencia com carne moída ao molho + agrito, abobrinha refogada	Sopa de frango + mandioca + beletraba + abobrinha + espinafre	Macarrão s/ovos com carne moída e brócolis refogado	VITAMINA A 419,05 Mcg VITAMINA C 71,27 Mg	VITAMINA A 472,66 Mcg VITAMINA C 87,97 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 de abacaxi natural +frango desfiado com couve + ameixa	logurte natural com banana e morango batido	Leite + mamão picado			KCAL 619,63 Kcal 9 CHO 79,61 9 PTN 26,21 9	KCAL 481,31 Kcal 9 CHO 76,14 9 PTN 17,82 9
Almoço	Arroz, feijão preto, carne bovina crimandoa ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes + rúcula (cenoura c/ chuchu) + Salada de brócolis c/ couve flor + Manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de pepino com tomate + alface			LIP 21,59 9	LIP 11,85 9
lanche 14H	Leite + pêssego picada	Mingau de aveia com banana	Purê de abacate c/banana			CALCIO 157,09 Mg FERRO 3,86 Mg	CALCIO 79,40 Mg FERRO 2,14 Mg
Jantar	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + rúcula	Arroz carreteiro com cenoura e batata + espinafre + abobrinha	Potencia + frango ao molho + salada de acelga + escarola			VITAMINA A 6208,00 Mcg VITAMINA C 92,01 Mg	VITAMINA A 6328,72 Mcg VITAMINA C 152,18 Mg

ALUNO: VITOR DUTRA COUTO – CMEI AURORA

PM

ee

bolts

Patrícia dos Santos Alves

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camile Consolino de Carvalho

Lidiane Correia Costa Stortola

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º  
REGIÃO N°1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
N°1102

CRN 8º REGIÃO 6303  
Coordenadora Operacional