



BERÇÁRIO

13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES



		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
		11/11/2022	21/11/2022	31/11/2022	4/11/2022		KCAL	630,72	Kcal	KCAL	569,74	Kcal
Desjejum		Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + mamão picado		Pure de abacate com banana	Leite + Panqueca de banana com aveia		CHO	89,34	g	CHO	88,14	g
Almoço		Arroz, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão	FERIADO	Arroz, feijão carioca Carne moída com legumes (vagem e cenoura) + alface + manga	Arroz, Feijão preto + Ovos mexidos c/ couve + abóbora refogada + maçã	PTN	24,28	g	PTN	22,42	g	
lanche 14H		Salada de frutas (banana, laranja e mamão) com aveia		Suco integral de uva + panqueca colorida (cenoura)	Chá erva doce/cidreira + Biscoito de polvilho + Laranja	LIP	20,88	g	LIP	14,39	g	
Jantar		Arroz carreteiro + espinafre com cenoura e batata + Salada de abobrinha		Poleenta com almôndegas ao molho + brócolis + salada de beterraba	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura, couve + Mamão	VITAMINA A	2470,60	Mcg	VITAMINA A	2444,30	Mcg	
						VITAMINA C	94,95	Mg	VITAMINA C	152,18	Mg	
		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	769,67	Kcal	KCAL	583,38	Kcal
Desjejum	Chá de erva doce/cidreira + biscoito de polvilho + maçã picada	Creme de banana, maçã e leite	Leite + mamão picado	Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito caseiro de aveia e maçã	Suco de uva integral + panqueca colorida de couve	CHO	109,36	g	CHO	79,26	g	
Almoço	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Creme de milho + rúcula Maçã	Arroz, Feijão preto + quibe assado + espinafre, salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe Salada de alface com tomate	Arroz, Feijão preto Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + abacaxi	PTN	31,79	g	PTN	30,11	g	
						LIP	24,72	g	LIP	19,00	g	
lanche 14H	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + Melancia picada	Iogurte natural com banana e morango batido	Suco integral de uva + panqueca colorida (beterraba)	Suco de maracujá c/ couve + banana com aveia	Creme de manga, banana e aveia	CALCIO	291,68	Mg	CALCIO	170,46	Mg	
						FERRO	3,83	Mg	FERRO	3,17	Mg	
Jantar	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Macarrão com carne moída e brócolis refogado	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de rúcula	Purê de batatas com carne moída ao molho + escarola + salada de cenoura	Poleenta com almôndegas ao molho + brócolis + salada de beterraba	VITAMINA A	5404,49	Mcg	VITAMINA A	3993,10	Mcg	
						VITAMINA C	75,00	Mg	VITAMINA C	150,51	Mg	
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
		14/11/2022	16/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	KCAL	637,55	Kcal	KCAL	515,71	Kcal
Desjejum			Suco de maçã integral + salada de frutas (maçã, mamão e melão)	Iogurte natural com banana e morango batido	Creme de manga, banana e aveia	CHO	97,18	g	CHO	73,51	g	
Almoço	RECESSO	FERIADO	Arroz, Feijão preto, carne ao molho, purê de batatas + couve + beterraba	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de brócolis + Manga	Arroz, Feijão preto omelete assado c/espinafre, repolho c/cenoura refogados + laranja	PTN	21,02	g	PTN	20,70	g	
lanche 14H					Leite + panqueca de aveia com banana	Vitamina de frutas (banana+ abacate) + biscoito caseiro de aveia c/ maçã	LIP	18,30	g	LIP	16,82	g
Jantar			Chá erva doce/cidreira Biscoito de polvilho + péra	Macarrão com carne moída e brócolis refogado	Poleenta + frango ao molho + salada de acelga + escarola	CALCIO	256,20	Mg	CALCIO	167,04	Mg	
						FERRO	3,65	Mg	FERRO	2,23	Mg	
			Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Macarrão com carne moída e brócolis refogado	Vitamina de frutas (banana+ abacate) + biscoito caseiro de aveia c/ maçã	VITAMINA A	572,91	Mcg	VITAMINA A	2758,20	Mcg	
						VITAMINA C	88,25	Mg	VITAMINA C	25,23	Mg	

PA

P

OC

B.C.L.S

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

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

Camille Consuelo de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102

Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional

BERÇÁRIO

13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
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 679,59 CHO 106,62 PTN 25,93 LIP 19,09	KCAL 469,27 CHO 66,51 PTN 25,12 LIP 13,92
Almoço	Macarrão parafuso + frango ao molho + espinafre + salada de vagem / cenoura + pêssego	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, feijão carioca Frango (salsão) 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 + escarola + manga	CALCIO 219,97 FERRO 3,42 VITAMINA A 1965,75 VITAMINA C 71,37	CALCIO 243,43 FERRO 2,32 VITAMINA A 527,79 VITAMINA C 88,17
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	Mg Mg Mg Mg	Mg Mg Mg Mg
Jantar	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura, couve+ Laranja picada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Poleenta com carne moída ao molho + agrião, abobrinha refogada	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Macarrão com carne moída e brócolis refogado	Mg Mg Mg Mg	Mg Mg Mg 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 + Ovos mexidos com couve + ameixa	logurte natural com banana e morango batido	Leite + mamão picado				
Almoço	Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca 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				
lanche 14h	Leite + pêssego picado	Mingau de aveia com banana	Purê de abacate c/banana				
Jantar	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + rúcula	Arroz carreteiro com cenoura e batata + espinafre + abobrinha	Poleenta + frango ao molho + salada de acelga + escarola				
	KCAL 638,40 CHO 85,95 PTN 28,52 LIP 21,42	Kcal 511,53 CHO 80,76 PTN 21,21 LIP 13,04	KCAL 511,53 CHO 80,76 PTN 21,21 LIP 13,04				
	328,64 3,95 6245,96 92,34	Mg Mg Mg Mg	CALCIO 196,10 FERRO 2,21 VITAMINA A 6376,86 VITAMINA C 173,71				

24

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

OE

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

666.5.

Lidiane Correia Costa Stotela
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional