

# CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS - ALERGIA AO OVO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
	3/out	4/out	5/out	6/out	7/out				
Desjejum	Café com leite + pão s/ovo com queijo e margarina	Vitamina de frutas (banana + abacate) Biscoito Doce integral s/ ovo	Suco integral de maçã + Bolo de fubá s/ovo + Pêra	logure de morango + biscoito doce integral s/ ovo + banana		KCAL	804,824	KCAL	592,075
Almoço	Arroz, feijão preto Frango (sassami) grelhado Salada de beterraba Manga	Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho+ Polenta salada de couve flor c/ brócolis + Melão	Arroz, Feijão preto Frango (sassami) ao molho+ Abóbora refogada Melancia	Arroz, Feijão carioca, Quibe assado s/ ovo, salada de repolho Maçã	FERIADO	CHO	114,867	CHO	81,4835
lanche	Chá com leite + Biscoito Salgado s/ovo + Laranja	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Maçã	logure de morango + biscoito doce integral s/ ovo + banana	Leite + mamão + Bolo de cenoura sem cobertura s/ovos		PTN	28,6183	PTN	26,6582
JANTAR	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Purê de batatas com carne moída ao molho + Salada de alface c/ cenoura	Polenta + frango ao molho + salada de abobrinha		LIP	31,7732	LIP	18,4875
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA				
	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out				
Desjejum	Chá com leite vegetal + Pão integral s/ovo com manteiga	Suco integral de uva + Pão s/ ovo c/ queijo +tomate+alface + Bolo de Laranja s/ovo + Pipoca		Leite com mamão + Biscoito polvilho salgado s/ovo + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão s/ovo com carne desfiada + Laranja				
Almoço	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina Farinha de mandioca Laranja	Arroz integral, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salsa) + Mamão	FERIADO	Arroz, feijão carioca Carne ao molho com mandioca Salada de alface Maçã	Macarrão parafriso s/ovos Frango ao molho desfiado Salada de pepino com tomate Melancia	KCAL	796,068	KCAL	625,718
lanche 15h	Suco de abacaxi natural + Pão s/ovo com carne desfiada + Maçã	Suco integral de uva + Pão s/ ovo c/ queijo +tomate+alface + Bolo de Laranja s/ovo + Pipoca		Café com leite vegetal + Pão integral s/ovo com margarina e queijo	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce integral s/ovo	CHO	108,43	CHO	77,7024
JANTAR	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba		Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de brócolis	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Manga	PTN	27,487	PTN	26,9469
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	LIP	33,6359	LIP	29,5421
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out				
Desjejum	Suco integral de uva + Pão integral s/ovo com requeijão	logure de morango + biscoito doce integral s/ ovo + banana	Suco integral de uva +Biscoito salgado integral s/ovo + Pêra	Café com leite + Pão fatiado integral s/ovo com margarina e queijo	Leite + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/ovos				
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho + Purê de batatas + Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + Salada de brócolis + Laranja	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne s/ovo ao molho + Salada de alface Melancia	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Creme de milho Maçã	Arroz, Feijão preto Carne moída com legumes (chuchu e cenoura) Mamão	KCAL	803,086	Kcal	595,105
lanche	Vitamina de frutas (banana + abacate) + Biscoito Doce integral s/ovo	Café com leite + Pão integral s/ovo com queijo e margarina	Leite + mamão + Bolo de laranja s/ovo	Chá com leite + Biscoito de polvilho s/ovo + Melancia	Salada de frutas (manga, maçã e melão) com aveia	CHO	101,513	CHO	112,765
JANTAR	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de couve flor	Polenta + frango ao molho + salada de repolho c/ cenoura	Purê de batatas com carne moída ao molho + Salada de alface	Macarrão s/ovos com carne moída + brócolis refogado	PTN	27,2652	PTN	27,3309
						LIP	34,6642	LIP	29,4465
						CALCIO	300,821	Mg	296,409
						FERRO	3,10529	Mg	2,68495
						VITAMINA A	255,375	Mcg	2725,94
						VITAMINA C	33,5563	Mg	62,3566

FM  
oe

	SEGUNDA 24/out	TERÇA 25/out	QUARTA 26/out	QUINTA 27/out	SEXTA 28/out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum	Chá com leite + Pão integral s/ovos com manteiga	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce integral s/ ovo	Suco de abacaxi natural + Pão s/leite com frango desfiado + Pêra	Suco integral de uva + Pão s/ovo c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/ovo	FERIADO	KCAL	763,923	Kcal		KCAL	579,342	Kcal	
Almoco	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de alface + Manga	Arroz integral, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe salada de repolho com tomate	Arroz, feijão preto, Barrado, farinha de mandioca Salada de tomate e cebola Banana	Arroz, feijão carioca Frango ao molho com legumes (chuchu, cenoura) + Salada de pepino		CHO	100,249	g		CHO	76,1623	g	
Lanche	Suco de abacaxi natural + Pão s/ovos com frango desfiado + Melancia	Suco integral de laranja + Pão integral s/ovo com requeijão	Chá com leite vegetal + Biscoito Salgado s/ovo + Maçã	Suco integral de uva + Pão s/ovo c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/ovo		PTN	29,7546	g		PTN	25,7879	g	
JANTAR	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Laranja	Polenta + Carne moída + Couve flor refogada	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de escarola		LIP	34,1631	g		LIP	23,6335	g	
	SEGUNDA 31/out					CALCIO	156,394	Mg		CALCIO	124,525	Mg	
						FERRO	3,1618	Mg		FERRO	2,4766	Mg	
						VITAMINA A	375,046	Mcg		VITAMINA A	430,355	Mcg	
						VITAMINA C	35,6631	Mg		VITAMINA C	59,7158	Mg	
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum	Café com leite + Biscoito polvilho salgado s/ovo + Maçã					KCAL	642,919	Kcal		KCAL	730,20	Kcal	
Almoco	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis + Marmão					CHO	100,448	g		CHO	117,37	g	
lanche	logurte de morango + Biscoito Doce integral s/ovo + Banana					PTN	20,5937	g		PTN	26,37	g	
JANTAR	Macarrão s/ovo com carne moída + cenoura refogado					LIP	17,9314	g		LIP	19,02	g	
						CALCIO	230,249	Mg		CALCIO	292,84	Mg	
						FERRO	1,53314	Mg		FERRO	2,11	Mg	
						VITAMINA A	527,566	Mcg		VITAMINA A	408,58	Mcg	
						VITAMINA C	37,8711	Mg		VITAMINA C	33,75	Mg	

*PA*

*Patricia*

*Camille*

*Lidiane C. S. S. S.*

Patrícia dos Santos Alves

Lidia Márcia Toledo Faria Vicente

Camille Consenino de Carvalho

Lidiane Corrêa Costa Stefêla

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO  
Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2121

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

CRN 8º REGIÃO 6303  
Coordenadora Operacional