



BERÇÁRIO - APLV + OVO

13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES



SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
31/10/2022		41/10/2022	61/10/2022	61/10/2022	71/10/2022	MANHÃ				TARDE			
Desjejum	Suco integral de uva + panqueca colorida s/ leite s/ovo (cenoura)	Vitamina de frutas (banana + abacate) c/ leite vegetal + biscoito caseiro com aveia e maçã s/ leite s/ovo	leite vegetal+ panqueca de banana com aveia s/leite s/ovo	Leite vegetal com banana e morango batido		KCAL	720,96	Kcal		KCAL	455,41	Kcal	
						CHO	109,66	g		CHO	58,65	g	
						PTN	25,96	g		PTN	20,30	g	
Almoço	Arroz, feijão preto Frango (sassami) grelhado Salada de beterraba Manga	Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho + rúcula Polenta Salada de brócolis c/ couve flor + Melão	Arroz, Feijão preto Frango (sassami) ao molho + couve Abóbora refogada Melancia	Arroz, Feijão preto, Quibe assado + espinafre + Salada de repolho Maçã	FERIADO	LIP	19,34	g		LIP	13,84	g	
Lanche	Chá ervã doce/cidreira + biscoito de polvilho s/ leite s/ovo Laranja picada	Leite vegetal +maçã picada	Leite vegetal com banana e morango batido	Creme de banana, maçã e leite vegetal		CALCIO	101,58	Mg		CALCIO	70,59	Mg	
						FERRO	3,95	Mg		FERRO	2,10	Mg	
Jantar	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + couve + Mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata + couve)	Purê de batatas s/ leite com carne moída ao molho + escarola Salada de alface c/ cenoura	Polenta + Frango ao molho + Salada de abobrinha		VITAMINA A	4796,28	Mcg		VITAMINA A	435,76	Mcg	
						VITAMINA C	55,33	Mg		VITAMINA C	81,47	Mg	
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
10/10/2022		11/10/2022	12/10/2022	13/10/2022	14/10/2022	MANHÃ				TARDE			
Desjejum	Chá ervã doce/cidreira + biscoito de polvilho s/ leite s/ovo + Mamão picado	Purê de abacate com banana		leite vegetal+ mamão picado	Suco de abacaxi natural + carne destilada com couve + Laranja picada	KCAL	553,14	Kcal		KCAL	565,05	Kcal	
						CHO	82,38	g		CHO	88,57	g	
						PTN	22,58	g		PTN	25,31	g	
Almoço	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + couve Farinha de mandioca Laranja	Arroz integral, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salsa + brócolis) + Mamão	FERIADO	Arroz, feijão carioca Carne ao molho com mandioca Salada de alface Maçã	Macarrão parafuso s/ ovos Frango ao molho desfiado + espinafre Salada de pepino com tomate Melancia	LIP	16,18	g		LIP	13,49	g	
Lanche	Suco de abacaxi natural + carne desfiado com couve + Maçã picada	leite vegetal+ panqueca de banana com aveia s/leite s/ovo			Vitamina de frutas (banana + morango) c/ leite vegetal Biscoito caseiro com aveia e maçã s/ leite s/ovo	CALCIO	177,42	Mg		CALCIO	194,92	Mg	
						FERRO	3,24	Mg		FERRO	2,92	Mg	
Jantar	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Polenta com almondegas ao molho salada de beterraba + brócolis		Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango + rúcula)	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + couve + Manga	VITAMINA A	4806,92	Mcg		VITAMINA A	436,81	Mcg	
						VITAMINA C	114,58	Mg		VITAMINA C	69,07	Mg	
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
17/10/2022		18/10/2022	19/10/2022	20/10/2022	21/10/2022	MANHÃ				TARDE			
Desjejum	Suco de maracujá + banana com aveia	Leite vegetal com banana e morango batido	Suco de uva integral + panqueca colorida s/ leite s/ovo (beterraba)	Vitamina de frutas (banana + mamão)c/ leite vegetal + biscoito caseiro com aveia e maçã s/ leite s/ ovo	leite vegetal+ panqueca de banana com aveia s/leite s/ovo	KCAL	755,77	Kcal		KCAL	560,60	Kcal	
						CHO	107,16	g		CHO	83,81	g	
						PTN	26,41	g		PTN	17,40	g	
Almoço	Arroz, feijão preto, carne moída ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de abobrinha + brócolis	Arroz, Feijão carioca, frango (sassami) ao molho + Salada de alface + Laranja	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + Salada de aceitga Melancia	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) Milho c/ cenoura refogado + rúcula Maçã	Arroz, Feijão preto Carne moída c/ legumes (chuchu e cenoura) + espinafre Mamão	LIP	24,37	g		LIP	11,70	g	
						CALCIO	155,05	Mg		CALCIO	59,14	Mg	
Lanche	Vitamina de frutas (banana + abacate) c/ leite vegetal + biscoito caseiro com aveia e maçã s/ leite s/ ovo	Suco integral de uva + panqueca colorida s/ leite s/ovo (cenoura)	Purê de abacate com banana	Suco de maracujá + banana com aveia	Suco de maçã integral + salada de frutas (maçã, melão e manga)	FERRO	4,22	Mg		FERRO	1,90	Mg	
Jantar	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata + couve)	Arroz, carreteiro com cenoura e batata + espinafre + Salada de couve flor	Polenta + Frango ao molho + Salada de repolho com cenoura	Purê de batatas s/ leite com carne moída ao molho + escarola + Salada de alface	Macarrão s/ ovos com carne moída + brócolis refogado	VITAMINA A	3824,91	Mcg		VITAMINA A	535,69	Mcg	
						VITAMINA C	66,94	Mg		VITAMINA C	49,19	Mg	

PAE
CE

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
24/10/2022		25/10/2022	26/10/2022	27/10/2022	28/10/2022	29/10/2022			
Desjejum	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Vitamina de frutas (banana+mamão) + c/ leite vegetal biscoito caseiro com aveia e maçã s/ leite s/ ovo	Suco de abacaxi natural +frango desfiado com couve + pera picada	leite vegetal+ mamão picado	leite vegetal+ mamão picado	KCAL	638,48	KCAL	471,93
						CHO	97,28	CHO	70,72
Almoço	Arroz, feijão preto, sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de brócolis +Manga	Arroz integral, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe salada de alface com tomate	Arroz, feijão preto, Barrado, Farinha de mandioca Salada de tomate c/ cebola + couve Banana	Arroz, feijão carioca Frango ao molho com legumes (chuchu, cenoura + rúcula) + Salada de pepino + Laranja	Arroz, feijão preto, sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de brócolis + Manga	PTN	25,24	PTN	20,69
						LIP	17,03	LIP	11,03
Lanche	Suco de abacaxi natural + frango desfiado com couve + Melancia picada	leite vegetal+ maçã picada	Suco de maçã integral + salada de frutas (laranja, maçã, mamão)	leite vegetal+ panqueca de banana com aveia s/leite s/ovo	leite vegetal+ panqueca de banana com aveia s/leite s/ovo	CALCIO	132,60	CALCIO	107,69
						FERRO	3,58	FERRO	2,80
Jantar	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + couve Laranja	Polenta + carne moída + couve flor refogada + agrião	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango + rúcula) Salada de brócolis	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de escarola	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + couve Laranja	VITAMINA A	4952,61	VITAMINA A	4887,93
						VITAMINA C	128,70	VITAMINA C	100,96
SEGUNDA						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
31/10/2022						KCAL	508,11	KCAL	486,57
Desjejum	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho s/ leite s/ ovo + Maçã picada					CHO	86,71	CHO	70,58
						PTN	17,02	PTN	17,28
Almoço	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango + escarola) Salada de brócolis + Mamão					LIP	11,06	LIP	12,26
						CALCIO	94,50	CALCIO	40,42
Lanche	Leite vegetal com banana e morango batido					FERRO	1,74	FERRO	1,56
Jantar	Macarrão s/ ovos com carne moída + couve + Cenoura refogada					VITAMINA A	612,26	VITAMINA A	307,90
						VITAMINA C	94,76	VITAMINA C	65,44

Aluno: Miguel de Freitas Correia – Rosário



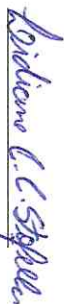
Patrícia dos Santos Alves
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº 1781



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



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



Lidiane Correa Costa Stieff
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional