

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS - APLV

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS - APVY																	
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	30out	40out	50out	60out	70out												
Desjejum	Café com leite vegetal + Pão fatiado integral s/ leite com creme vegetal	Vitamina de frutas (banana + abacate) c/leite vegetal + Biscoito Doce integral s/leite	Suco integral de maçã + Bolo de lúva s/leite + Pera	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite+ banana	Arroz, Feijão preto (sobrecoca) Milho e cenoura refogados Maçã												
Almoço	Arroz, feijão preto Frango (salsam) grelhado Salada de beterraba Manga	Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho +Polenta Salada de brócolis c/ couve Flor + Melão	Arroz, Feijão preto Ovos mexidos, Abóbora refogada, Melancia	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite+ banana	Arroz, Feijão carioca, Quipe assado, salada de repolho Maçã	FERRADO											
lanche	Chá com leite vegetal + Biscoito Salgado s/ leite + Laranja	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Maçã	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite+ banana	Polenta + frango ao molho + salada de abobrinha	Chá com leite vegetal + Biscoito de polvilho s/leite + Melancia												
JANTAR	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura, Mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Purê de batatas s/ leite com carne moída ao molho, Salada de alface c/ cenoura	Polenta + frango ao molho + salada de abobrinha	Macarrão com carne moída + brócolis refogado												
	SEGUNDA 10out	TERÇA 11out	QUARTA 12out	QUINTA 13out	SEXTA 14out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
Desjejum	Chá com leite vegetal + Pão fatiado integral s/ leite com creme vegetal	Suco integral de uva + Pão s/ leite com creme vegetal +tomate+alface + Bolo de Laranja s/leite+ Pipoca	Leite vegetal com mamão Biscoito polvilho salgado s/leite + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão s/leite com ovo mexido + Laranja	Macarrão parafuso Salada de pepino com tomate Melancia	KCAL 718,56	Kcal 9	KCAL 583,33	Kcal 9	CHO 102,71	CHO 77,63	PTN 21,56	PTN 21,69	9			
Almoço	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina Farinha de mandioca Laranja	Arroz integral, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salada) + Mamão	Arroz, feijão carioca Carne ao molho com mandioca Salada de alface, Maçã	Arroz, feijão carioca Carne ao molho com mandioca Salada de alface, Maçã	Vitamina de frutas (banana+morango) c/ leite vegetal + Biscoito Doce integral s/leite	75,83	Mg 3,09	61,96	Mg 2,34	204,9	287,63	77,5	48,21	Mg			
lanche	Suco de abacaxi natural + Pão s/ leite com ovo mexido + Maçã	Suco integral de uva + Pão s/ leite com creme vegetal +tomate+alface + Bolo de Laranja s/leite+ Pipoca	Risco de frango (batata, cenoura, milho, Frango) Salada de brócolis	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Manga	Chá com leite vegetal + Biscoito de polvilho s/leite + Melancia	CHO 95,61	9	108,39	9	PTN 23,41	24,60	9					
JANTAR	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Polenta com almondegas ao molho, salada de beterraba	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne ao molho + Salada de alface + Melancia	Arroz, feijão preto, Quipe assado (sobrecoca) Milho e cenoura refogados Maçã	Salada de frutas (manga, maçã e melão) com aveia	CHO 95,61	9	108,39	9	PTN 23,41	24,60	9					
	SEGUNDA 17out	TERÇA 18out	QUARTA 19out	QUINTA 20out	SEXTA 21out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
Desjejum	Suco integral de uva + Pão fatiado integral s/ leite com creme vegetal	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite + banana	Suco integral de uva + Biscoito salgado integral s/leite + Pera	Café com leite vegetal + Pão fatiado integral s/ leite com creme vegetal	Arroz, feijão preto, Quipe assado (sobrecoca) Milho e cenoura refogados Maçã	KCAL 756,29	Kcal 9	544,09	Kcal 9	CHO 95,61	108,39	9					
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho + Purê de batatas s/leite + Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + Salada de brócolis + Laranja	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne ao molho + Salada de alface + Melancia	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne ao molho + Salada de alface + Melancia	Arroz, feijão preto, Quipe assado (sobrecoca) Milho e cenoura refogados Maçã	131,51	Mg 3,22	191,52	Mg 2,71	200,17	2682,61	44,46	62,36	Mg			
lanche	Vitamina de frutas (banana + abacate) c/ leite vegetal + Biscoito Doce integral s/leite	Café com leite vegetal + Pão fatiado integral s/ leite com creme vegetal	Leite vegetal + mamão + Bolo de laranja s/ leite	Chá com leite vegetal + Biscoito de polvilho s/leite + Melancia	Macarrão com carne moída + brócolis refogado	CHO 95,61	9	108,39	9	PTN 23,41	24,60	9					
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	Suco de abacaxi natural + Pão s/leite com ovo mexido + Laranja	Vitaminas de frutas (banana+morango) c/ leite vegetal + Biscoito Doce integral s/leite	CHO 95,61	9	108,39	9	PTN 23,41	24,60	9					



SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
24/out		25/out		26/out		27/out		28/out		MANHÃ		TARDE			
										KCAL	731,06	Kcal	KCAL	577,92	Kcal
Desjejum	Chá com leite vegetal + Pão frito integral s/ leite com creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+morango) c/ leite vegetal + Biscoito Doce Integral s/ leite	Suco de abacaxi natural + Pão s/ leite com ovo mexido + Pêra	Suco integral de uva + Pão s/leite c/ frango desidratado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/leite	FERIADO	KCAL	96,64	g	CHO	76,26	g				
Almoço	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + Salada de alface + Manga	Arroz integral, Feijão carioca Peixe ao molho, Pão do molho de peixe salada de repolho com tomate	Arroz, feijão preto, Barreado, farinha de mandioca Salada de tomate e cebola Banana	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura) Salada de pepino		PTN	26,11	g	PTN	22,97	g				
Lanche	Suco de abacaxi natural + Pão s/ leite com ovo mexido Melancia	Suco integral de laranja + Pão integral s/ leite com creme vegetal	Chá com leite vegetal + Biscoito Salgado s/leite + Maça	Suco integral de uva + Pão s/leite c/ frango desidratado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/leite		LIP	29,89	g	LIP	22,75	g				
JANTAR	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura Laranja	Poleenta + Carne moída + Couve flor refogada	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis	Arroz carreteiro com cenoura e batata + Salada de escarola		CALCIO	71,09	Mg	CALCIO	71,37	Mg				
						FERRO	3,24	Mg	FERRO	2,59	Mg				
						VITAMINA A	310,84	Mcg	VITAMINA A	412,18	Mcg				
						VITAMINA C	35,62	Mg	VITAMINA C	59,72	Mg				
SEGUNDA						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
31/out						MANHÃ				TARDE					
Desjejum	Café com leite vegetal Biscoito polvilho salgado s/leite + Maça					KCAL	612,59	Kcal	KCAL	625,94	Kcal				
Almoço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis + Mamão					CHO	93,51	g	CHO	94,49	g				
lanche	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite+ banana					PTN	15,51	g	PTN	20,17	g				
JANTAR	Macarrão com carne moída + cenoura refogado					LIP	16,15	g	LIP	15,93	g				
						CALCIO	51,19	Mg	CALCIO	59,70	Mg				
						FERRO	1,43	Mg	FERRO	2,19	Mg				
						VITAMINA A	455,36	Mcg	VITAMINA A	351,68	Mcg				
						VITAMINA C	37,87	Mg	VITAMINA C	76,32	Mg				


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


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


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


 Lidiane Correia Costa Stofella
 CRN 8º REGIÃO 5303
 Coordenadora Operacional