



BERÇÁRIO - VEGETARIANO

13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	24/10/2022	4/10/2022	6/10/2022	8/10/2022	7/10/2022		
Desjejum	Suco Integral de uva + Panqueca colorida (cenoura)	Vitamina de frutas (banana + abacate) + Biscoito caseiro com aveia e maçã	Leite + Panqueca de banana com aveia	Iogurte natural com banana e morango batido	Iogurte natural com banana e morango batido	KCAL 816,2 CHO 32,8 PTN 23,4 LIP 123,6	KCAL 502,20 CHO 70,13 PTN 21,75 LIP 16,42
Almooço	Aroz, Feijão preto Lentilha ao molho Salada de beterraba Manga	Aroz, Feijão caraca PTS ao molho + rúcula Polenta Salada de couve flor c/ brócolis + Melão	Aroz, Feijão preto Ovos mexidos + couve Abóbora refogada Melancia	Aroz, Feijão caraca, grão de bico ao molho + espinafre Salada de repolho Maçã	FERIADO	CALCIO 311,8 FERRO 4,8 VITAMINA A 4883,2 VITAMINA C 55,6	CALCIO 275,32 FERRO 2,43 VITAMINA A 2394,62 VITAMINA C 82,78
Lanche	Cháerva doceleiteira + Biscoito de polvilho Laranja picada	Leite+maçã picada	Iogurte natural com banana e morango batido	Crema de banana, maçã e leite			
Jantar	Sopa de feijão com batata, cenoura + couve Mamão	Canja c/ ovos (arroz, abobrinha, cenoura, batata)	Purê de batatas com creme de lentilha + escarola Salada de alface c/ cenoura	Polenta + ervilha ao molho + Salada de abobrinha			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	10/10/2022	11/10/2022	12/10/2022	13/10/2022	14/10/2022		
Desjejum	Cháerva doceleiteira + Biscoito de polvilho + Mamão picado	Purê de abacate com banana		Leite + mamão picado	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + Laranja picada	KCAL 620,5 CHO 22,4 PTN 16,4 LIP 99,4	KCAL 621,98 CHO 102,67 PTN 23,26 LIP 14,83
Almooço	Aroz, Feijão com PTS + couve Farinha de mandioca Laranja	Aroz Integral, feijão caraca, lentilha ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salada + brócolis) + Mamão	FERIADO	Aroz, Feijão caraca, ervilha ao molho com mandiocca + Salada de alface Maçã	Macarão parafuso com molho de lentilha + espinafre + Salada de pepino com tomate Melancia	CALCIO 177,4 FERRO 4,4 VITAMINA A 6640,8 VITAMINA C 104,8	CALCIO 212,90 FERRO 4,18 VITAMINA A 430,21 VITAMINA C 59,26
Lanche	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + Maçã picada	Leite + Panqueca de banana com aveia		Sagu + Manga	Sopa de feijão com batata, cenoura e couve Manga		
Jantar	Sopa de ervilha + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Polenta com almondegas de grão de bico ao molho + salada de beterraba + brócolis		Ricoto com ovos (batata, cenoura, milho, ervilha + rúcula)			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	17/10/2022	18/10/2022	19/10/2022	20/10/2022	21/10/2022		
Desjejum	Suco de maracujá + banana com aveia	Iogurte natural com banana e morango batido	Suco de uva integral + panqueca colorida (beterraba)	Vitamina de frutas (banana + mamão) + Biscoito caseiro com aveia e maçã	Leite + Panqueca de banana com aveia	KCAL 838,2 CHO 31,4 PTN 26,9 LIP 122,7	KCAL 617,79 CHO 89,63 PTN 17,43 LIP 13,63
Almooço	Aroz, Feijão preto, PTS ao molho Purê de batatas Salada de abobrinha + brócolis	Aroz, Feijão caraca, lentilha ao molho + Salada de alface + Laranja	Aroz, Feijão preto, bolinho de grão de bico ao molho + Salada de acelga Melancia	Aroz, Feijão caraca, ervilha ao molho Creme de milho + rúcula Maçã	Aroz, Feijão preto Omelete assado chuchu e cenoura refogados Mamão	CALCIO 334,9 FERRO 4,9 VITAMINA A 3926,5 VITAMINA C 70,3	CALCIO 147,29 FERRO 2,61 VITAMINA A 579,76 VITAMINA C 49,19
Lanche	Vitamina de frutas (banana + abacate) + Biscoito caseiro com aveia e maçã	Suco Integral de uva + Panqueca colorida (cenoura)	Purê de abacate com banana	Suco de maracujá + banana com aveia	Suco de maçã integral + salada de frutas (maçã, melão e manga)		
Jantar	Canja (arroz, ervilha, abobrinha, cenoura, batata + couve)	Aroz carreteiro com ovos, cenoura e batata + espinafre Salada de couve flor	Polenta + plm ao molho + Salada de repolho com cenoura	Purê de batatas com creme de lentilha + escarola Salada de alface	Macarão com grão de bico ao molho + brócolis refogado		


OK


	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
	24/10/2022	25/10/2022	26/10/2022	27/10/2022	28/10/2022	MANHÃ				TARDE			
Desjejum	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Vitamina de frutas (banana+mamão) + Biscoito caseiro com aveia e maçã	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + Pera picada	Leite + mamão picado	FERIADO	KCAL	685,6	Kcal		KCAL	519,93	Kcal	
Almoço	Arroz, feijão preto, lentilha ao molho com cenoura + Salada de brócolis + Manga	Arroz integral, Feijão carioca Grão de bico ao molho com legumes salada de alface com tomate	Arroz, feijão preto, PTS ao molho, Farinha de mandioca Salada de tomate c/ cebola Banana	Omelete com legumes (chuchu, cenoura + rúcula) + Salada de pepino + Laranja		CHO	24,9	g		CHO	80,91	g	
Lanche	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + Melancia picada	Leite + maçã picada	Suco de maçã integral + salada de frutas (laranja, maçã, mamão)	Leite + panelada de banana com aveia		PTN	17,8	g		PTN	22,07	g	
Jantar	Sopa de feijão com batata, cenoura + couve+ Laranja	Polenta + PTS + Couve flor refogada + aglio	Risoto com ovos (batata, cenoura, milho, ervilha + rúcula) + Salada de brócolis	Arroz carreteiro com grão de bico, cenoura e batata Salada de escarola		LIP	111,9	g		LIP	13,09	g	
	SEGUNDA					CALCIO	224,8	Mg		CALCIO	203,33	Mg	
	31/10/2022				FERRO	4,4	Mg		FERRO	3,21	Mg		
					VITAMINA A	4942,3	Mcg		VITAMINA A	4887,46	Mcg		
					VITAMINA C	117,8	Mg		VITAMINA C	90,08	Mg		
	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL							
	MANHÃ					TARDE							
Desjejum	Chá erva doce/cidreira + Biscoito de polvilho+ Maçã picada					KCAL	525,3	Kcal		KCAL	596,91	Kcal	
Almoço	Risoto com ovos (batata, cenoura, milho + escarola) + Salada de brócolis + Mamão					CHO	15,8	g		CHO	88,00	g	
Lanche	Iogurte natural com banana e morango batido					PTN	16,9	g		PTN	30,61	g	
Jantar	Macarrão com PTS ao molho + couve + Cenoura refogada					LIP	79,2	g		LIP	14,26	g	
						CALCIO	116,2	Mg		CALCIO	279,47	Mg	
						FERRO	2,5	Mg		FERRO	1,48	Mg	
						VITAMINA A	8167,7	Mcg		VITAMINA A	361,10	Mcg	
						VITAMINA C	94,8	Mg		VITAMINA C	66,44	Mg	

Aluno: Miguel Kleina – Juvelina


Patrícia 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


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


Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional