

ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - APLV BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)

DEZEMBRO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 2	TERÇA-FEIRA 3	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 4		QUINTA-FEIRA 5	SEXTA-FEIRA 6		
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite arroz c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão c/ requeijão c/ leite veg. (Arroz ou soja)	*Chá natural *Banana em pedaços *Cookie		*Água de coco/suco de uva *Maçã em pedaços *Pão c/ requeijão de soja	*Iogurte vegetal e cereal *Banana em pedaços		
Almoço 10h30min	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Quirera com carne suína *Repolho, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Carne bovina em cubos acebolada *Batata doce assada ou salgada *Beterraba e alface *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe assado com legumes (Batata, cenoura, tomate, cebola, abobrinha) *Couve-flor e Brócolis (orgân.) *Morango (Sobremesa)		*Arroz *Feijão carioca *Macarrão espaguete com carne moída ao molho *Repolho e brócolis org. *Kiwi (Sobremesa)	*Arroz branco *Lasanha de frango (molho com leite vegetal e sem queijo) *Feijão preto *Beterraba, alface *Melancia (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Morango	Banana	*Maçã		*Melancia	*Kiwi		
Jantar 15h15min	*Caldo de mandioca com carne suína e cenoura	*Sopa de legumes (batata, abobrinha e cenoura, brócolis) com peito desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Quirera com carne suína desfiada e cenoura, e salada de Alface		*Sopa de feijão c/ legumes (Cenoura, batata, brócolis, abobrinha) com carne bovina e macarrão cabelo de anjo	*Polentina cremosa com carne moída e salada de cenoura cozida		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	707,8 kcal	106 g	24 g	24 g	333 mg	7 mg	184 mcg	92 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por quibe assado ou bolo de banana c/aveia, podendo escolher qual dia será feito a troca.

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS

ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - APLV
BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)
DEZEMBRO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 9	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13			
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite arroz c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão c/ requeijão c/ leite veg. (Arroz ou soja)	*Chá natural *Banana em pedaços *Cookie	*Água de coco/suco de uva *Maçã em pedaços *Pão c/ requeijão c/ leite veg. (Arroz ou soja)	*Iogurte vegetal e cereal *Banana em pedaços			
Almoço 10h30min	*Arroz *Feijão preto *Polenta cremosa *Coxa ao molho *Tomate, cenoura cozida *Maçã (Sobremesa)	*Arroz colorido *Feijão carioca *Panqueca colorida (cenoura e beterraba) sem leite com carne moída *Alface e cenoura cozida *Banana (Sobremesa)	*Arroz e feijão preto *Farofa colorida com couve e ovos *Carne suína refogada *Brócolis, repolho roxo, acelga *Uva (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão caseiro com carne em cubos ao molho *Alface e brócolis *Manga (Sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Purê de batata ou maionese de batata (leite vegetal) *Repolho e tomate *Abacaxi (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Banana	*Uva	*Manga	*Abacaxi	*Melancia			
Jantar 15h15min	*Macarrão espaguete integral com carne moída e salada de alface	*Risoto colorido e repolho	*Polenta com tilápia e tomate	*Sopa de legumes (batata, abobrinha e cenoura, Brócolis) com carne bovina e macarrão cabelo de anjo	*Espetinho Bovino (mana) *Pastel de carne moída (Anjo e Izabel) *Pizza de frango (Criança F.) *Batida de frutas vermelhas e banana (todas)			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	708,4 kcal	101 g	25 g	25 g	123 mg	6 mg	189 mcg	47 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

* Para o smoothie usar leite vegetal e para a pizza não usar queijo

*Para os CMEIs que preferirem, 1 refeições do Jantar podem ser trocadas por mousse de banana e pão de queijo, podendo escolher qual dia será feito a troca.

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS



ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - APLV
BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)
DEZEMBRO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20			
Café da manhã 07h45min	*Iogurte vegetal e cereal *Banana em pedaços	*Suco de uva s/ açúcar *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*CONSELHO DE CLASSE	*RECESSO	*RECESSO			
Almoço 10h30min	*Arroz *Feijão preto *Carne moída *Polenta cremosa *Repolho e tomate *Melão (Sobremesa)	*Risoto com peito de frango desfiado *Feijão preto *Legumes refogados *Repolho e cenoura *Morango (Sobremesa)	* CONSELHO DE CLASSE	*RECESSO ESCOLAR	*RECESSO ESCOLAR			
Lanche 13h	*Banana	*Melão	*CONSELHO DE CLASSE	*RECESSO	*RECESSO			
Jantar 15h15min	*Macarrão espaguete com frango desfiado ao molho e salada de beterraba	*Quirera com carne suína desfiada com cenoura, e salada de repolho roxo	*CONSELHO DE CLASSE	*RECESSO	*RECESSO			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708 709 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g 110 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g 24 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g 22 g	Ca (mg) 751mg	Fe (mg) 14 mg	Vit A (mcg) 77 mcg	Vit C (mg) 72 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 1 refeição do Jantar podem ser trocadas por torta salgada ou bolo sem açúcar, podendo escolher qual dia será feito a troca.

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS