


SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		1/11/2022	2/11/2022	3/11/2022	4/11/2022				
Desjejum	Suco de abacaxi natural cladoçante+ Pão integral com ovo mexido + Laranja	Arroz integral, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão	FERIADO	Arroz integral, feijão carioca Carne moída com legumes (vagem e cenoura) + salada de alface + manga	Arroz integral, Feijão preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	KCAL	823,23	KCAL	397,29
Almoço						CHO	113,79	CHO	67,04
lanche 15H						PTN	31,96	PTN	13,94
						LIP	23,71	LIP	8,32
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	7/11/2022	8/11/2022	9/11/2022	10/11/2022	11/11/2022				
Desjejum	Chá com Leite desnatado + Biscoito Salgado integral+ Melão	Suco integral de maçã + Bolo diet + mamão	Chá com Leite desnatado + Pão integral com manteiga	Vitamina de frutas (banana+morango) cileite desnatado + Biscoito Doce integral	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado integral + queijo light + tomate + alface	KCAL	862,82	KCAL	374,65
Almoço	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	Arroz integral, feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) Milho e cenoura refogados + maçã	Arroz integral, Feijão preto + quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca + Peixe ao molho, Prão do molho de peixe Salada de alface com tomate	Arroz integral, Feijão preto Frango (sassam) grelhado, salada de couve-flor + Abacaxi	CHO	123,32	CHO	54,00
lanche 15H	Suco de abacaxi natural cladoçante + Pão integral com ovo mexido + Melancia	logure de morango diet + Biscoito doce integral + Banana	Café com Leite desnatado + Pão integral com queijo light e margarina	Sagu + Maçã	Leite desnatado + maçã + Bolo diet	PTN	38,00	PTN	20,00
						LIP	20,55	LIP	7,00
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022				
Desjejum	RECESSO	FERIADO	Suco integral de uva+ Pão integral com requeijão light	logure de morango diet + Biscoito doce integral + Banana	Café com Leite desnatado + Pão com queijo light e margarina	KCAL	872,86	KCAL	330,76
Almoço						CHO	115,62	CHO	54,51
lanche 15H						PTN	22,77	PTN	31,80
						LIP	24,18	LIP	5,04


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


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


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


Lidiane Correia Costa Suñela
 CRN 8º REGIÃO 6303
 Coordenadora Operacional



Escola Integral - DIABETES



		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
		21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022					
Desjejum	Chá com Leite desnatado + pão integral com manteiga	Leite desnatado + maçã + Bolo diet	Café com Leite desnatado + Pão integral com queijo light e margarina	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Suco integral de uva + Pão integral com ovo mexido + alface e cenoura ralada + Bolo diet	KCAL	828,65	Kcal	KCAL	425,50	Kcal
Almoço	Macarrão integral + frango ao molho, salada de vagem/cenoura + péra	Arroz integral, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de alface + melão	Arroz integral, feijão carioca (frango (salsami) ao molho Salada de brócolis + maçã	Arroz integral, Feijão preto, barrado, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + banana	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + manga	CHO	113,14	g	CHO	54,00	g
lanche 15H	Canjica + Melão	Café com Leite desnatado + Pão integral com queijo light e margarina	logurte de morango diet + Biscoito doce integral + Banana	Chá com Leite desnatado + biscoito polvilho + mamão	Suco integral de uva + Pão integral com ovo mexido + alface e cenoura ralada + Bolo diet	PTN	34,87	g	PTN	19,00	g
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA					
		28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum	Suco integral de uva + pão com requeijão light	logurte de morango diet + Biscoito doce integral + Banana	Suco de abacaxi natural + pão integral com ovo mexido + ameixa			KCAL	872,37	Kcal	KCAL	341,60	Kcal
Almoço	Arroz integral, feijão preto, carne bovina/cornidoca ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, feijão carioca, frango ao molho com legumes (cenoura/cchuchu) salada de brócolis/couve flor + manga	Arroz integral, Feijão preto Carne moída ao molho, purê de batatas +salada de pepino c/omate			CHO	130,86	g	CHO	53,10	g
lanche 15H	Suco integral de uva + pão integral com queijo light + tomate + alface, péra	Vitamina de frutas (maçã+mamão) c/leite desnatado+ Biscoito Doce integral	Leite desnatado + mamão + Bolo diet			PTN	33,88	g	PTN	12,10	g
						LIP	23,05	g	LIP	5,50	g

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

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

Lidianne Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional