



Escola Integral - APLV + S/OVO



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum		1/11/2022	2/11/2022	3/11/2022	4/11/2022	KCAL	803,09	KCAL	319,50
		Suco de abacaxi natural + Pão s/leite s/ovos com carne desfiada + Laranja		Vitamina de frutas (banana+abacaxi) + c/leite vegetal + Biscoito doce integral s/leite s/ovos	Leite vegetal + mamão + Bolo de lúbia s/leite s/ovos	CHO	110,53	CHO	55,78
Almoço		Arroz, feijão carioca Frango ao molho, Jandineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão	FERIADO	Arroz, feijão carioca Carne moída com legumes (vagem e cenoura) + salada de alface + manga	Arroz, feijão preto, frango (assado) grelhado + abóbora refogada + maçã	PTN	24,50	PTN	8,85
		Suco integral de uva + pipoca salgada + banana		Chá com leite vegetal + Pão integral s/leite s/ovos com creme vegetal	Suco integral de uva + Biscoito salgado integral s/leite s/ovos + pera	LP	30,20	LP	10,29
lanche 15H									
	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	KCAL	983,67	KCAL	294,60
Desjejum	Chá com leite vegetal + Biscoito salgado integral s/leite s/ovos + Melão	Suco integral de maçã + Bolo de lúbia s/leite s/ovos + mamão	Chá com leite vegetal + Pão s/leite integral s/ovos com creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+morango) c/ leite vegetal + Biscoito doce integral s/leite s/ovos	Suco integral de uva + sanduíche de Pão fatiado s/leite s/ovos + creme vegetal + tomate + alface	KCAL	118,00	CHO	40,00
Almoço	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) Creme de milho Maçã	Arroz, Feijão preto + quibe assado s/ovo + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca + Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe Salada de alface com tomate	Arroz, Feijão preto Frango (assado) grelhado, salada de couve-flor + Abacaxi	PTN	28,00	PTN	10,00
						LP	35,00	LP	16,00
lanche 15H	Suco de abacaxi natural + Pão s/leite s/ovos com frango desfiado + Melancia	Leite vegetal batido c/ morango + Biscoito doce integral s/leite s/ovos + Banana	Café com leite vegetal + Pão s/leite integral s/ovos com creme vegetal	Sagu + Maçã	Leite vegetal + maçã + Bolo cenoura s/cobertura s/leite s/ovos				
	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	KCAL	770,80	KCAL	304,81
Desjejum			Suco integral de uva + Pão s/leite integral s/ovos com creme vegetal	Leite vegetal batido c/ morango + Biscoito doce integral s/leite s/ovos + Banana	Café com leite + Pão s/leite s/ovo c/creme vegetal	CHO	94,32	CHO	49,57
Almoço	RECESSO	FERIADO	Arroz, Feijão preto, carne ao molho, Purê de batata s/leite s + salada de beterraba	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoxa ao molho com cenoura Salada de pepino com tomate + manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho c/ legumes (chuchu+cenoura) + repolho + laranja	PTN	8,65	PTN	12,87
			Chá com leite vegetal + Biscoito salgado integral s/leite s/ovos + mamão	Suco integral de maçã + Bolo de lúbia s/leite s/ovos + maçã	Vitamina de frutas (banana+abacaxi) c/ leite vegetal + Biscoito doce integral s/leite s/ovos	LP	33,95	LP	7,75
lanche 15H									

Patricia dos Santos Alves

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Lidiane Correia Costa Suelha

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

CRN 8º REGIÃO 6303

Coordenadora Operacional



Escola Integral - APLV + S/ OVO



	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 vegetal + Pão s/leite s/ovos c/creme vegetal	Leite vegetal + maçã + Bolo cenoura s/cobertura s/leite s/ovos	Café com leite + Pão s/leite s/ovo c/creme vegetal	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Suco integral de uva + Pão s/leite s/ovos com frango desidratado + alicace e cenoura ralada + Bolo cenoura s/cobertura s/leite s/ovos	KCAL	793,80	KCAL	316,38
Almooço	Macarrão parafuso s/ovos + Frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + pãra	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne s/ovos ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, feijão carioca Frango (sassami) ao molho Salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, barreado, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + banana	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + manga	CHO	111,00	CHO	43,00
lanche 15h	Canjica vegetal + Melão	Café com leite + Pão s/leite s/ovo c/creme vegetal	Leite vegetal batido c/ morango + Biscoito doce integral s/leite s/ovos + Banana	Chá com leite vegetal + Biscoito de polvilho s/leite s/ovos + mamão	Suco integral de uva + Pão s/leite s/ovos com frango desidratado + alicace e cenoura ralada + Bolo cenoura s/cobertura s/leite s/ovos	PTN	27,00	PTN	9,00
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	LIP	28,00	LIP	16,00
	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 s/leite s/ovos com creme vegetal	Leite vegetal batido c/ morango + Biscoito doce integral s/leite s/ovos + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão s/leite s/ovos com carne desidratada + Laranja			KCAL	793,03	KCAL	289,58
Almooço	Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alicace + melancia	Arroz integral, feijão carioca, frango ao molho com legumes (cenoura c/chuchu) salada de brócolis c/couve flor + manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho, Purê de batata s/leite s + salada de pepino c/limão			CHO	103,00	CHO	47,07
lanche 15h	Suco integral de uva + sanduíche de Pão fatiado s/leite s/ovos + creme vegetal + tomate + alicace + pãra	Vitamina de frutas (maçã+ mamão) c/leite vegetal+ Biscoito doce integral s/leite s/ovos	Leite vegetal + mamão + Bolo cenoura s/cobertura s/leite s/ovos			PTN	30,18	PTN	3,40
						LIP	34,31	LIP	11,65

Aluno: Lucas Elias de Moura / Dieta: APLV + S/ Ovo - Iná

Patrícia dos Santos Alves

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentinio de Carvalho

Lidiane Correia Costa Stefella

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

CRN 8º REGIÃO 6303

Coordenadora Operacional