

		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
				11/11/2022		21/11/2022		31/11/2022		4/11/2022			
Desjejum		Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + Laranja		Vitamina de frutas (banana+abacate) + Biscoito Doce integral		Laranja + manjericão + Bolo de laranja	KCAL	849,15	Kcal	KCAL	391,43	Kcal	
Almoço		Arroz, feijão carioca Frango ao molho, lardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão	FERIADO	Carnes moidas com legumes (vagem e cenoura) + salada de alface + manga		Arroz, Feijão preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO	123,28	g	CHO	65,19	g	
lanche 15H		Suco integral de uva + pipoca salgada + banana		Chá com leite + Pão integral com manteiga		Suco integral de uva + biscoito salgado integral + pêra	PTN	33,36	g	PTN	13,05	g	
							LIP	26,63	g	LIP	11,98	g	
Desjejum	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA								
		7/11/2022	8/11/2022	9/11/2022	10/11/2022	11/11/2022							
Desjejum	Chá com leite + Biscoito Salgado + Melão	Suco integral de maçã + Bolo de fubá + manjão	Chá com leite + Pão integral com manteiga	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce integral	Suco integral de uva + sanduíche de pão fritado + queijo + tomate + alface	KCAL	1005,07	Kcal	KCAL	362,80	Kcal		
Almoço	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina + Família de mandioca Laranja	Arroz assado (sobrecoxa) Creme de milho Maçã	Arroz, Feijão preto + quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca + Peixe ao Prato do molho de peixe Salada de alface com tomate	Arroz, Feijão preto Frango (salsassi) grelhado, saída de couve-flor + Abacaxi	CHO	142,96	g	CHO	55,00	g		
lanche 15H	Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + Melancia	logurte natural com morango + Biscoito doce integral + Banana	Café com leite + Pão integral com queijo e margarina	Sagu + Maçã	L. leite + maçã + bolo de laranja	PTN	39,45	g	PTN	19,00	g		
						LIP	32,30	g	LIP	12,00	g		
Desjejum	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA								
		14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022							
Desjejum	Suco integral de laranja + Pão integral com requeijão	logurte natural com morango + Biscoito doce integral + Banana	Café com leite + Pão com queijo e margarina	KCAL	912,89	Kcal	KCAL	474,54	Kcal				
Almoço	RECESSO	FERIADO	Arroz, Feijão preto, carne ao molho, purê de batatas + salada de beterraba	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoxa Salada de pepino com tomate + manga	Arroz, Feijão preto omelete assado, requeijão cenoura refogados + laranja	CHO	108,43	g	CHO	78,88	g		
lanche 15H			Chá com leite + biscoito salgado integral + mamão	Suco integral de maçã, bolo de fubá + maçã	Vitamina de frutas (banana+abacate) + Biscoito Doce integral	PTN	21,56	g	PTN	30,62	g		
						LIP	33,22	g	LIP	13,15	g		

Patrícia dos Santos Alves

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Lílianime Correia Costa Soeffen

## Escola Integral - S/ CORANTE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	MÉDIA SEMANAL MAMÃE	MÉDIA SEMANAL TARDE
<b>Desjejum</b>	Chá com leite + pão com manteiga	Leite + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura	Café com leite + Pão integral com queijo e margarina	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Suco integral de uva + Pão com ovo mexido + alface e cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL	891,47
<b>Almoço</b>	Macarrão parafuso + frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + pêra	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, feijão carioca Frango (sashami) 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	130,23
<b>Lanche 15H</b>	Canjica + Melão	Café com leite + Pão com queijo e margarina	Iogurte natural com morango + Biscoito doce integral + Banana	Chá com leite + biscoito de polvilho + mamão	Suco integral de uva + Pão com ovo mexido + alface e cenoura ralada + bolo de laranja	PTN	35,04
	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL</b>	<b>MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL</b>
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022				
<b>Desjejum</b>	Suco integral de uva + pão com requeijão	Iogurte natural com morango + Biscoito doce integral + Banana	Suco de abacaxi natural + pão com ovo mexido - ameixa				
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, feijão carioca, frango ao molho com legumes (cenoura c/buchete)	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho, purê de batatas +salada de pepino c/tomate				
<b>Lanche 15H</b>	Suco integral de uva + pão com queijo + tomate + alface, pêra	Vitamina de frutas (mangá-mamão) + Biscoito Doce integral	Leite + mamão + bolo de cenoura sem cobertura				

Observações: não utilizar molho de tomate.

Patrícia dos Santos Alves

Lígia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Lidiâinne Correia Costa Stofela

CRN 8º REGIÃO N°2321

Mat Funcional nº 7.893 CRN 8º REGIÃO

Nº1781

Nº2321

Mat Funcional nº 111-16 CRN 8º REGIÃO

Nº1102

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO

Nº1102

Coordenadora Operacional