

Escola Integral - S/ GLÚTEN

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
11/11/2022		12/11/2022	13/11/2022	14/11/2022	15/11/2022				
Desjejum	Suco de abacaxi natural + Pão s/gluten com ovo mexido + Laranja	Arroz, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão	FERIADO	Vitamina de frutas (banana+abacate) + Biscoito s/gluten Doce integral	Leite + mamão + Bolo de laranja s/gluten	KCAL	755,66	KCAL	371,19
Almoço						CHO	110,91	CHO	61,98
lanche 15H	Suco integral de uva + pipoca salgada + banana			Chá com leite + Pão s/gluten integral com manteiga	Suco integral de uva + Biscoito s/gluten salgado integral + Péra	PTN	30,78	PTN	12,13
						LIP	29,49	LIP	15,90
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 + Biscoito s/gluten Salgado + Melão	Suco integral de maçã + Bolo de lúba s/gluten + mamão	Chá com leite + Pão s/gluten integral com manteiga	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito s/gluten Doce integral	Suco integral de uva + sanduíche de Pão fatiado s/gluten + queijo + tomate + alface	KCAL	873,95	KCAL	341,23
Almoço	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) Milho e cenoura refogados Maçã	Arroz, Feijão preto + bolinho de carne ao molho stringo + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca + Peixe ao molho, Pião do molho de peixe s/gluten Salada de alface com tomate	Arroz, Feijão preto (sassam) grelhado, salada de couve-flor + Abacaxi	CHO	115,79	CHO	48,00
lanche 15H	Suco de abacaxi natural + Pão s/gluten com ovo mexido + Melancia	Logure de morango + Biscoito s/gluten doce integral + Banana	Café com leite + Pão s/gluten integral com queijo e margarina	Sagu + Maçã	Leite + maçã + Bolo de laranja s/gluten	PTN	34,29	PTN	18,00
						LIP	38,01	LIP	20,00
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 s/gluten integral com requêijo		Logure de morango + Biscoito s/gluten doce integral + Banana	KCAL	877,25	KCAL	347,28
Almoço			Arroz, Feijão preto, carne ao molho, purê de batatas + salada de beterraba		Arroz integral, feijão carioca, sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de pepino com tomate + manga	CHO	104,20	CHO	53,85
lanche 15H	Chá com leite + Biscoito s/gluten salgado integral + mamão		Suco integral de maçã, Bolo de lúba s/gluten + maçã	Vitamina de frutas (banana+abacate) + Biscoito s/gluten Doce integral	PTN	20,46	PTN	30,24	
					LIP	46,43	LIP	10,58	

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

Lúcia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

Lidiane Correia Costa Siofelia
CRN 8º REGIÃO 6303
Operacional Coordenadora



Escola Integral - S/ GLÚTEN



	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 + Pão s/glúten com manteiga	Leite + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/glúten	Café com leite + Pão s/glúten integral com queijo e margarina	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Suco integral de uva + Pão s/glúten com ovo mexido + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/glúten	KCAL	813,06	KCAL	393,91
Almoço	Macarrão s/glúten parafuso + frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + pára	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne ao molho s/ingó, salada de acelga + milho	Arroz, feijão caraca Frango (sassam) 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	112,38	CHO	51,00
lanche 15H	Canjica + Melão	Café com leite + Pão s/glúten com queijo e margarina	Logure de morango + Biscoito s/glúten doce integral + Banana	Chá com leite + Biscoito s/glúten de polvilho + mamão	Suco integral de uva + Pão s/glúten com ovo mexido + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/glúten	PTN	31,43	PTN	16,00
						LP	32,25	LP	23,00
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022						
Desjejum	Suco integral de uva + Pão s/glúten com requeijão	Logure de morango + Biscoito s/glúten doce integral + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão s/glúten com ovo mexido + ameixa			KCAL	855,34	KCAL	325,02
Almoço	Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, feijão caraca, frango ao molho com legumes (cenoura c/chuchu) salada de brócolis c/couve flor + manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho, purê de batatas +salada de pepino c/tomate			CHO	113,14	CHO	50,14
lanche 15H	Suco integral de uva + Pão s/glúten com queijo + tomate + alface, pára	Vitamina de frutas (maçã+mamão) + Biscoito s/glúten Doce integral	Leite + mamão + Bolo de cenoura sem cobertura s/glúten			PTN	33,10	PTN	9,84
						LP	40,76	LP	14,75


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


Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321


Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102


Lidiane Correa Costa Stofelin
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional