

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 + pão s/leite com ovo mexido + Laranja		Vitamina de frutas c/leite vegetal (banana+abacate) + biscoito doce integral s/leite	Leite vegetal + mamão + bolo s/leite de tubá	KCAL	803,09	KCAL	319,50
Almoço		Arroz, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão	FERIADO	Arroz, feijão carioca Carne moída com legumes (vagem e cenoura) + salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto + Ovos mexidos + abobora refogada + maçã	CHO	110,53	CHO	55,78
lanche 15H		Suco integral de uva + pipoca salgada + banana			Suco integral de uva + biscoito salgado integral s/leite + péra	PTN	24,90	PTN	8,85
						LIP	30,80	LIP	10,89
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				
Desjejum	Chá com leite vegetal + Biscoito salgado integral s/leite + Melão	Suco integral de maçã + bolo s/leite de tubá + mamão	Chá com leite vegetal + pão s/leite integral com creme vegetal	Vitamina de frutas c/leite vegetal (banana+morango) + biscoito doce integral s/leite	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/leite + creme vegetal + tomate + alface	KCAL	963,67	KCAL	294,60
Almoço	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) Milho e cenoura refogados Maçã	Arroz, Feijão preto + quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca + Peixe ao molho, Pyão do molho de peixe Salada de alface com tomate	Arroz, Feijão preto Frango (sassami) grelhado, salada de couve-flor + Abacaxi	CHO	118,00	CHO	40,00
lanche 15H	Suco de abacaxi natural + pão s/leite com ovo mexido + Melancia	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite + Banana	Café com leite vegetal + integral pão s/leite com creme vegetal	Sagu + Maçã	Leite vegetal + maçã + bolo s/leite de cenoura sem cobertura	PTN	28,00	PTN	10,00
						LIP	35,00	LIP	16,00
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				
Desjejum			Suco integral de uva + pão integral s/leite com creme vegetal	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite + Banana	Café com leite vegetal + Pão s/leite c/creme vegetal	KCAL	770,80	KCAL	304,81
Almoço	RECESSO	FERIADO	Arroz, Feijão preto, carne ao molho, purê de batatas s/leite + salada de beterraba	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoxa ao molho com cenoura Salada de pepino com tomate + manga	Arroz, Feijão preto omelete assado, repolho c/cenoura refogados + laranja	CHO	84,92	CHO	48,97
lanche 15H			Chá com leite vegetal + Biscoito salgado integral s/leite + mamão	Suco integral de maçã + bolo de tubá s/leite + maçã	Vitamina de frutas c/leite vegetal (banana+abacate) + biscoito doce integral s/leite	PTN	8,65	PTN	12,87
						LIP	33,95	LIP	7,75

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

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

Camille Consentinio de Carralho  
 Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Lidiane Correa Costa Stofella  
 CRN 8º REGIÃO 6503  
 Coordenadora Operacional



Escola Integral - APLV + S/ SOJA



	SEGUNDA 21/11/2022	TERÇA 22/11/2022	QUARTA 23/11/2022	QUINTA 24/11/2022	SEXTA 25/11/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum	Chá c/ leite vegetal + Pão s/leite c/creme vegetal	Leite vegetal + maçã + bolo de cenoura s/cobertura s/leite	Café com Leite vegetal + pão s/leite integral com creme vegetal	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Suco integral de uva + pão s/leite com ovo mexido + alicae e cenoura ralada + bolo s/leite de laranja	KCAL	793,05	Kcal	KCAL	318,58	Kcal
Almooço	Macarrão parafuso + frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + + péra	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de açaíca + melão	Arroz, feijão carioca Frango (sassani) ao molho Salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, barrado, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + banana	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + manga	CHO	111,00	g	CHO	43,00	g
lanche 15H	Canjica c/ leite vegetal+ melão	Café com leite vegetal + Pão s/leite c/creme vegetal	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite + Banana	Chá com leite vegetal + biscoito de polvilho s/leite + mamão	Suco integral de uva + pão s/leite com ovo mexido + alicae e cenoura ralada + bolo s/leite de laranja	PTN	27,00	g	PTN	9,00	g
	SEGUNDA 28/11/2022	TERÇA 29/11/2022	QUARTA 30/11/2022	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum	Suco integral de uva + pão s/leite c/creme vegetal	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite + Banana	Suco de abacaxi natural + pão s/leite c/ovo mexido + ameixa			KCAL	793,03	Kcal	KCAL	289,58	Kcal
Almooço	Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alicae + 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 batatas s/leite +salada de pepino c/tomate			CHO	103,00	g	CHO	47,07	g
lanche 15H	Suco integral de uva + sanduíche de pão fritoado s/leite + creme vegetal + tomate + alicae	Vitamina de frutas c/leite vegetal (banana+mamão) + biscoito doce integral s/leite	Leite vegetal + mamão + bolo de cenoura s/cobertura s/leite			PTN	30,18	g	PTN	3,40	g
						LIP	34,31	g	LIP	11,65	g

Aluna: Maria Cecilia Hau / Dieta: APLV + S/ SOJA - Naya  
Observações: Biscoito e pães sem traços de soja, não utilizar óleo de soja.

Patrícia dos Santos Alves

Ligia Mircia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Lidiane Corrêa Costa Stofella

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

CRN 8º REGIÃO 6303

Operacional Coordenadora