

Escola Integral - S/ CORANTE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	11/11/2022	11/11/2022	21/11/2022	31/11/2022	41/11/2022						
Desjejum		Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + Laranja		Vitamina de frutas (banana+abacate) + Biscoito Doce Integral	Leite + mamão + Bolo de laranja	KCAL	649,16	Kcal	KCAL	391,43	Kcal
Almoço		Arroz, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Maço	FERIADO	Arroz, feijão carioca Carne moída 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 + pira	PTN	33,36	g	PTN	13,05	g
						LIP	26,63	g	LIP	11,98	g
	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 Salgado + Maço	Suco integral de maçã + Bolo de tubá + mamão	Chá com leite + Pão integral com manteiga	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce Integral	Suco integral de uva + sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alface	KCAL	1005,07	Kcal	KCAL	362,80	Kcal
Almoço	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) Creme de milho Maço	Arroz, Feijão preto + quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca + Peixe ao molho, Pão do molho de peixe Salada de alface com tomate	Arroz, Feijão preto Frango (salsami) grelhado, salada de couve-flor + Abacaxi	CHO	142,86	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 + Maço	Leite + maçã + bolo de laranja	PTN	39,45	g	PTN	19,00	g
						LIP	32,30	g	LIP	12,00	g
	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			Suco integral de uva+ 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 ao molho com cenoura Salada de pepino com tomate + manga	Arroz, Feijão preto omelete assado, repolho c/ 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 tubá + 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

PR

AE

AE

h.c.l.s

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

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

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

Lidiane Correa Costa Stofelin
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional

Observações: não utilizar molho de tomate

LLS
Lidiane Correia Costa Stofelli
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional