

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEIUM			Suco de abacaxi natural+ pão s/leite s/ovo+ com frango desfiado +melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	Leite vegetal com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite s/ovos	KCAL 828.43 CHO 130.84 PTN 35.52 LIP 21.60	KCAL 574.43 CHO 91.36 PTN 22.21 LIP 17.66
ALMOÇO			Arroz, feijão preto, quibe assado s/ovo , salada repolho + manga	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	9 9 9	9 9 9
LANCHE DA TARDE			Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite s/ovos + goiaba	Suco integral de uva + pão s/leite s/ovos com creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+abacaxi) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ovos	CALCIO 174.21 FERRO 4.81	CALCIO 145.83 FERRO 1.81
JANTAR			Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) couve+maçã	Macarrão s/ovos com carne moída + brócolis refogado + banana	Polenta+ frango ao molho+ salada de azeit + pera	VITAMINA A 473.65 VITAMINA C 88.59	VITAMINA A 546.83 VITAMINA C 317.36
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEIUM	06/mar Chá com leite vegetal+ pão s/ leite s/ ovos + creme vegetal	07/mar leite vegetal com maçã + bolo de laranja s/leite s/ovos	08/mar Suco integral de uva + pão s/leite s/ovos com creme vegetal	09/mar Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/leite s/ovos + melão	10/mar Suco integral de uva + pão s/leite s/ovos com creme vegetal	KCAL 766.48 CHO 117.07 PTN 23.82 LIP 26.08	KCAL 634.13 CHO 97.16 PTN 19.60 LIP 19.40
ALMOÇO	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, Salada de beterraba + Melancia	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado( sobrecoxa) milho e cenoura refogados + pera	Arroz, feijão preto, carne ao molho + couve, Abóbora refogada + melão	9 9	9 9
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com leite vegetal+ pão s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Leite vegetal com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite s/ovos	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite s/ovo+ com carne desfiada +mamão	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite s/ovos + banana	CALCIO 82.84 FERRO 3.29	CALCIO 86.29 FERRO 2.87
JANTAR	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + banana	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de abobrinha + melão	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + abacaxi	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Sopa de feijão c/ macarrão s/ovos, com batata, carne, cenoura + goiaba	VITAMINA A 4499.67 VITAMINA C 68.90	VITAMINA A 4576.49 VITAMINA C 311.50
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEIUM	13/mar Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite s/ovos + melão	14/mar leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/leite s/ovos	15/mar Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite s/ovos + banana	16/mar VITAMINA DE FRUTAS (maçã+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ovos	17/mar Café com leite vegetal + pão integral s/leite s/ovos + creme vegetal	KCAL 781.53 CHO 110.63 PTN 26.06 LIP 18.02	KCAL 533.75 CHO 74.35 PTN 24.95 LIP 20.46
ALMOÇO	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	9 9	9 9
LANCHE DA TARDE	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite s/ovo+ com carne desfiada +maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Café com leite vegetal + pão s/leite s/ovos + creme vegetal	Suco integral de uva + pão s/leite s/ovos com creme vegetal	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/leite s/ovos	CALCIO 101.00 FERRO 4.07	CALCIO 76.12 FERRO 2.48
JANTAR	Polenta com almondegas ao molho salada de beterraba + mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +maçã	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de couve flor + melancia	Macarrão s/ovos com carne moída + brócolis refogado + mamão	Polenta+ frango ao molho+ salada de azeit + melão	VITAMINA A 418.74 VITAMINA C 89.11	VITAMINA A 388.89 VITAMINA C 83.59

*DS*

*DS*

*DS*

*DS*

*DS*

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

Ligia Marlene Baptista Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2121

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

Lidiane Correia Costa Stolfia  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenação Operacional

CRN 8 14920 P  
Nutricionista  
Grupo Riscotolândia



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar	KCAL	627,65	Kcal	KCAL	629,55	Kcal
DESEJUM	Café com leite vegetal + pão integral s/leite s/ovos + creme vegetal	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite s/ovos + banana	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite s/ovo+ com frango desfiado +laranja	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ovos	Chá com leite vegetal+ pão s/ leite s/ovos + creme vegetal	CHO	83,89	g	CHO	107,62	g
ALMOÇO	Macarrão parafuso s/ovos, frango ao molho desfiado, salada de alface + maçã	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho s/ovos, salada acetaba com cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, carne ao molho + couve, Abóbora refogada + manga	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes ( batata com abobrinha), salada de pepino c/tomate + pera	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salada de alface + maçã	PTN	23,59	g	PTN	24,41	g
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ovos	Chá com leite vegetal + pão s/leite s/ovos + creme vegetal	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho salgado s/leite s/ovos	Suco integral de maçã+ bolo de fuba s/leite s/ovos + laranja	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite s/ovos + banana	CALCIO	74,56	Mg	CALCIO	125,94	Mg
JANTAR	Arroz carreteiro com espinafre + cenoura, batata + salada de alface + pera	Sopa de frango + mandiocca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + melão	Polenta+ frango ao molho+ salada de abobrinha + maçã	Sopa de feijão c/macarrão s/ovos, com batata, carne, cenoura + mamão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) goliaba	FERRO	3,02	Mg	FERRO	3,06	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	VITAMINA A	539,61	Mcg	VITAMINA A	612,28	Mcg
	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar	VITAMINA C	74,82	Mg	VITAMINA C	135,75	Mg
Desjejum	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite s/ovos + abacaxi	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ovos	Suco integral de maçã+ bolo de fuba s/leite s/ovos + maçã	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite s/ovos + banana	Suco integral de uva, Pão s/leite s/ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/leite s/ovos	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Almoço	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de couve flor + melão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, sassami ao molho, legumes refogados( repolho c/cenoura refogados) + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Macarrão parafuso s/ovos com carne moída ao molho + salada de alface + goliaba	PTN	26,32	g	PTN	24,35	g
						LIP	23,64	g	LIP	26,89	g
Lanche	Suco de abacaxi natural + pão s/leite s/ovo + carne desfiada + laranja	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite s/ovos + melancia	Café com leite vegetal + pão s/leite s/ovos + creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ovos	Suco integral de uva, Pão s/leite s/ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/leite s/ovos	CALCIO	120,82	Mg	CALCIO	117,42	Mg
						FERRO	2,82	Mg	FERRO	2,50	Mg
Jantar	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de escarola + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) banana	Polenta, carne moída abobrinha refogada +mamão	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +pera	VITAMINA A	4699,24	Mcg	VITAMINA A	4541,55	Mcg
						VITAMINA C	55,67	Mg	VITAMINA C	100,63	Mg

Aluno: Bernardo Kuhl dos Santos – Paulo Freire

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO  
Nº1781Ligia Marcia Thiele Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321Camille Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102Ludiane Correa Costa Stolfia  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenador  
OperacionalMarianne Regatino Gonçalves  
CRN 8 14920 P  
Nutricionista  
Grupo Ristoriolândia