

GLICOGENOSE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
DESJEJUM			Suco de maracujá natural c/ adoçante+ pão s/ leite+ com ovo +maçã	Salada de frutas (laranja, maçã, pera) com aveia	Leite vegetal com maçã + Bolo diet s/ leite	KCAL 962,35 Kcal CHO 145,28 g PTN 43,21 g LIP 29,54 g
ALMOÇO			Arroz integral, Caldo de feijão preto, quibe assado, salada repolho + laranja	Arroz integral, caldo de feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, abobrinha, chuchu) + maçã	Arroz integral, caldo de feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas s/leite, salada acelga	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar	
DESJEJUM	Chá de erva doce/cidreira + pão s/ leite + creme vegetal	Leite vegetal com maçã + Bolo diet s/ leite diet	Suco integral de maçã + pão s/ leite com creme vegetal	Café com Leite vegetal + biscoito polvilho + maçã	Suco integral de maçã, pão s/ leite integral + creme vegetal + alicace	KCAL 998,25 Kcal CHO 154,85 g PTN 34,51 g LIP 26,25 g
ALMOÇO	Arroz integral, caldo de feijão preto com carne bovina, farinha de mandioca + laranja	Arroz integral, caldo de feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, Salada de abobrinha + pera	Arroz integral,caldo de feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicace + maçã	Arroz integral, caldo de feijão carioca, frango assado (sobrecoxa), milho e couve refogados + pera	Arroz integral, caldo de feijão preto, Ovos mexidos + couve refogada + laranja	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar	
DESJEJUM	Chá erva doce/cidreira + biscoito salgado integral s/leite + pera	Leite vegetal com maçã + Bolo diet s/ leite diet	Leite vegetal batido com morango- biscoito doce integral s/leite diet + pera	Vitamina de frutas (maçã e pera) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Chá de erva doce/cidreira + pão s/ leite integral + creme vegetal	KCAL 865,26 Kcal CHO 115,26 g PTN 34,25 g LIP 29,58 g
ALMOÇO	Risoto de frango (batata, milho, frango) salada de abobrinha + maçã	Arroz integral, caldo de feijão carioca, barreado, farinha de mandioca + salada de alicace + laranja	Arroz integral, caldo de feijão preto, Sobrecoxa ao molho, salada de brócolis + goiaba	Arroz integral, caldo de feijão carioca, Peixe ao molho, Pião do molho de peixe, salada alicace	Arroz integral, caldo de feijão preto, carne ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de couve flor	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar	
DESJEJUM	Chá de erva doce/cidreira + pão s/ leite integral + creme vegetal	Leite vegetal batido com morango+ biscoito doce integral s/leite diet + pera	Suco de maracujá natural c/ adoçante + pão s/ leite com ovo mexido +laranja	Vitamina de frutas (morango) c/leite vegetal + biscoito doce integral diet s/leite	Chá de erva doce/cidreira + pão s/ leite + creme vegetal	KCAL 958,62 Kcal CHO 145,25 g PTN 38,62 g LIP 25,64 g
ALMOÇO	Macarrão paraafuso, frango ao molho destiçado, salada de alicace + laranja	Arroz integral, caldo de feijão carioca, Boliho de carne ao molho, salada acelga + maçã	Arroz integral, caldo de feijão preto, carne ao molho + couve, Abobrinha refogada + maçã	Arroz integral/ caldo de feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata com abobrinha), salada de pepino + pera	Arroz integral, caldo de feijão preto, Carne moída com brócolis, salada de alicace + maçã	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar	
DESJEJUM	Chá de erva doce/ cidreira + biscoito salgado integral s/leite + pera	Vitamina de frutas (abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral diet s/leite	Suco integral de maçã + Bolo diet s/ leite + maçã	Leite vegetal batido com morango- biscoito doce integral s/leite diet + pera	Suco integral de maçã, pão s/ leite c/ frango destiçado ao molho, alicace + Bolo diet s/ leite	KCAL 936,15 Kcal CHO 132,48 g PTN 36,52 g LIP 26,25 g
ALMOÇO	Arroz integral, caldo de feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de couve flor + laranja	Arroz integral, caldo de feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de pepino + maçã	Arroz integral, caldo de feijão preto, onetele assado, repolho refogado + pera	Arroz integral, caldo de feijão carioca, Sobrecoca ao molho, salada de brócolis + maçã	Macarrão paraafuso com carne moída ao molho + salada de alicace + goiaba	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL

Aluno: Gabriel Maia – Apae

Observações: Frutas in natura somente de baixo índice glicêmico

Observações: Adoçantes Sacarina ou Ciclamato, não utilizar molho de tomate.

Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CEN 8 R RIGIÃO N°1781

Ligia Alcina Toledo Faria Viçente
 Mãe Funcional nº 11146 CEN 8 R RIGIÃO N°2321

Camile Constantino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CEN 8 R RIGIÃO N°1102

Lidiane Corcia Costa Sotela
 CEN 8 RIGIÃO 6303 Coordenadora (Desempenho)

Mariana Regolino Gonçalves
 CEN 8 14920 P Nutricionista Grupo Ristofotolândia