

MARÇO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 28/02	TERÇA 01/03	QUARTA 02/03	QUINTA 03/03	SEXTA 04/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00				Leite com fruta magã +Bolo cenoura sem cobertura diet	Arroz integral, Feijão Carioca Omelete assado, Abobrinha c/ cenoura refogados	KCAL 508,4 Kcal CHO 88,4 g PTN 20,0 g LIP 9,5 g CA FE 2,7 mg VIT. A 236,8 mcg VIT. C 47,1 mg
15:00				Leite c/ magã + biscoito polvilho integral	Vitamina de frutas(banana,mamão) + Biscoito Doce integral diet	KCAL CHO PTN LIP CA FE VIT. A VIT. C
HORÁRIO	SEGUNDA 07/03	TERÇA 08/03	QUARTA 09/03	QUINTA 10/03	SEXTA 11/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00	Arroz integral, feijão preto, Frango (assado) grelhado Salada de cenoura Magã	Arroz integral, feijão carioca, Quibe assado Salada de Repolho Meião	Macarrão parafuso integral, Frango desfiado Salada de Alface Mamão	Arroz integral, feijão Carioca Sobrecoca ao molho com cenoura Salada de Vagem c/ Tomate	Arroz integral, Feijoado c/ cubos de carne bovina, farinha de mandioca Laranja	KCAL 499,5 Kcal CHO 78,0 g PTN 22,3 g LIP 12,1 g CA 227,8 mg FE 2,7 mg VIT. A 83,8 mcg VIT. C 80,1 mg
15:00	Café c/ leite c/ adoçante + biscoito salgado integral + Magã	Suco integral de Uva+ Pão Fatiado integral + Queijo + Tomate+ Alfaca	Salada de Frutas (laranja+magã+laranja+aveia)	lougurte de morango diet + biscoito doce integral diet+ banana	Chá c/ leite c/ adoçante, biscoito polvilho salgado e Magã	KCAL CHO PTN LIP CA FE VIT. A VIT. C
HORÁRIO	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00	Café com leite c/ adoçante + pão fatiado integral +queijo/margarina	Arroz integral, Feijão Preto Frango ao molho Chuchu refogado Banana	Arroz integral, Feijão Carioca Carne bovina ao molho c/ mandioca Salada de Alface	Arroz integral, Feijão Preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada Magã	Arroz integral, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do milho de peixe, salada de cenoura c/ tomate	KCAL CHO PTN LIP Kcal g g g CA FE VIT. A VIT. C
15:00	Chá c/ leite c/ adoçante + biscoito salgado integral + Laranja	Suco integral de Laranja + Pão de Centeio + Requeijão	Café c/ leite c/ adoçante + Pão integral + Margarina+ Queijo	Vitamina de Banana e Magã + Biscoito Doce integral diet	Leite com Marmelo+ Bolo de Laranja diet	KCAL CHO PTN LIP Kcal g g g CA FE VIT. A VIT. C
HORÁRIO	SEGUNDA 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	SEXTA 25/03	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, Salada de Repolho c/ tomate Meião	Arroz integral, feijão preto, Barreado, Farinha de mandioca Salada de tomate c/ cebola Banana	Arroz integral, Feijão Carioca, Frango ao molho Jardineira de legumes ( batata salsa, vagem, cenoura) laranja	Arroz integral, Feijão Preto, Bolo de carne ao molho, Salada de azeite + Melancia	Suco integral de uva + pão integral com ovo mexido, alface, cenoura e bolo de laranja	KCAL 683,4 Kcal CHO 111,7 g PTN 30,4 g LIP 13,9 g CA 271,6 mg FE 4,3 mg VIT. A 87,8 mcg VIT. C 19,7 mg
15:00	Café c/ leite c/ adoçante + Biscoito Salgado integral + Banana	Chá c/ leite c/ adoçante + pão integral + manteiga	Leite com Banana + Biscoito com Polvilho Salgado	Café c/ leite c/ adoçante+ Biscoito Salgado integral+ Meião	Suco integral de uva+ pão integral com ovo mexido, alface e bolo de laranja diet	KCAL CHO PTN LIP Kcal g g g CA FE VIT. A VIT. C
HORÁRIO	SEGUNDA 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
10:00	Risoto de Frango integral (batata, cenoura, milho, frango) Salada de Acelga Laranja	Arroz integral, Feijão Carioca, Sobrecoca, Creme de Milho, Abobrinha e cenoura refogados Magã	Arroz integral, Feijão Preto Carne c/ mandioca Salada de Alface Banana	Leite com fruta mamão + bolo de laranja diet		KCAL 598,0 Kcal CHO 234,0 g PTN 22,5 g LIP 15,0 g CA 238,1 mg FE 3,5 mg VIT. A 79,3 mcg VIT. C 12,4 mg
15:00	Chá c/ leite c/ adoçante + Biscoito Salgado integral + Magã	Suco de abacaxi natural, pão integral com ovos e Melancia	Leite com magã+ Biscoito Polvilho Salgado	lougurte de Morango diet + Banana+ Biscoito Doce integral diet		KCAL CHO PTN LIP Kcal g g g CA FE VIT. A VIT. C

PARCIAL ESPECIAL( Almirante, Eloísa, Camões, Manoel, Miriam, Castelo e Rosidair)

ADOÇANTE STEVIA OU SUCRALOSE

Patricia dos Santos Alves

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Contratto n° 070/2021

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente

Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIAO N° 2321

Contratto n° 070/2021

Gabrielle Metka Rocha<sup>9</sup>  
CRN 8º REGIÃO 11815  
Coordenadora Operacional  
SEPAT MULTI SERVICE

Coordenadora Operacional  
SEPAT MULTI SERVICE