

		SEGUNDA	TERÇA (14:00)	QUARTA (12:00)	QUINTA (09:00)	SEXTA (02:00)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
Desejum				Suco de abacaxi natural + pão com frango desfiado + manga picada	Laréa vegetal com banana + bolo de ianinha s/ leite s/ ovo	KCAL	1387,50 Kcal
Almoço				Arroz + feijão preto + carne ao molho + purê de batata + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com cenoura e chuchu + salada de acelga + maçã	CHO	209,50 9
Lanche				Canjica com leite vegetal + maçã	Suco integral de uva + pão de salgadinho + banana	PTN	56,60 9
Jantar				Carne (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Arroz careteiro com cenoura e batata + espinafre + salada de repolho	LIP	38,20 9
SEGUNDA (08:00)			TERÇA (08:00)	QUARTA (07:00)	QUINTA (08:00)	SEXTA (09:00)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
Desejum				Suco Integral de maçã + bolo de fubá s/ leite s/ ovo + laranja	Café com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovo + laranja	KCAL	1342,70 Kcal
Almoço				Macarrão s/ ovo com molho de carne moída + Arroz + feijão carioca + frango ao molho (assam)	Arroz + feijão preto + carne ao molho com cenoura e batata refogada + laranja	CHO	176,60 9
Lanche				Vitamina de frutas (banana/manga) s/ leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovo	Café com leite vegetal + pão s/ leite com manjericão s/ leite	PTN	51,70 9
Jantar				Sopa de feijão com batata, carne, cenoura e couve	Poletinha com carne moída ao molho + abobrinha refogada + espinafre	LIP	49,90 9
SEGUNDA (12:00)			TERÇA (13:00)	QUARTA (14:00)	QUINTA (15:00)	SEXTA (16:00)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
Desejum				Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite s/ ovo + manga picada	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ integral com margarina s/ leite	KCAL	1309,80 Kcal
Almoço				Arroz + feijão preto + queijo riscado + salada de repolho + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com cenoura e batata refogada + laranja	CHO	188,00 9
Lanche				Sagu + maçã	Arroz integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovo com requeijão vegetal	PTN	47,00 9
Riso de frango (batata, cenoura, milho, ervilhas, escarola)				Riso de frango (batata, cenoura, milho, ervilhas, escarola)	Purê de batata s/ leite com carne moída + salada de abobrinha	LIP	42,40 9
SEGUNDA (18:00)			TERÇA (19:00)	QUARTA (20:00)	QUINTA (21:00)	SEXTA (22:00)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
Desejum				Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + manga picada	Salada de frutas (manga/maçã/banana/laranja) com manjericão vegetal + mandioquinha	KCAL	1309,80 Kcal
Almoço				Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho + repolho + cenoura + banana	Arroz integral de uva + carne ao molho com cenoura e batata refogada + melancia	CHO	188,00 9
Lanche				Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite s/ ovo + manga	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ ovo com manjericão	PTN	47,00 9
Riso de frango (batata, cenoura, milho, ervilhas, escarola)				Poletinha com almidonetada ao molho + salada de beterraba	Poletinha com carne moída + chuchu refogado + beterraba, ricota	LIP	42,40 9
SEGUNDA (20:00)			TERÇA (21:00)	QUARTA (22:00)	QUINTA (23:00)	SEXTA (24:00)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
Desejum				Café com leite vegetal natural + pão s/ leite com frango desfiado + tanginea	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com frango desfiado + tanginea	KCAL	1446,50 Kcal
Almoço				Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batata + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (salsicha) + salada de beterraba	CHO	182,40 9
Lanche				Café com leite vegetal + pão integral s/ leite com manjericão vegetal	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com frango desfiado + manga	PTN	58,90 9
Jantar				Sopa de frango + mandioca + bererabá + abobrinha	Arroz + feijão preto + purê de batata + salada de beterraba	LIP	55,80 9
SEGUNDA (23:00)			TERÇA (24:00)	QUARTA (25:00)	QUINTA (26:00)	SEXTA (27:00)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
Desejum				Suco de uva integral + pão integral s/ leite com frango	Café com leite vegetal + salsicha + purê de batata + salada de beterraba	KCAL	1436,80 Kcal
Almoço				Arroz integral + feijão carioca + frango (salsicha) grelhado + salada de beterraba + cenoura + melancia	Arroz + feijão preto + purê de batata + salada de beterraba	CHO	210,20 9
Lanche				Café com leite vegetal + pão integral s/ leite com frango	Arroz integral de uva + carne moída + purê de batata + salada de beterraba	PTN	57,60 9
Jantar				Arroz + carretilho com cenoura e batata + salada de beterraba	Café com leite vegetal + salsicha + purê de batata + salada de beterraba	LIP	43,60 9
SEGUNDA (25:00)			TERÇA (26:00)	QUARTA (27:00)	QUINTA (28:00)	SEXTA (29:00)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
Desejum				Suco de uva integral + pão integral s/ leite com frango	Vitamina de frutas (banana/manga) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	KCAL	1436,80 Kcal
Almoço				Macarrão parmesão + frango ao molho desfiado + salsicha com cenoura + melancia	Arroz + feijão carioca + carne moída com cenoura e chuchu + salada de alface + manga	CHO	210,20 9
Lanche				Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovo + manga picada	Arroz integral de uva + carne moída + purê de batata + salada de beterraba + cenoura	PTN	57,60 9
Jantar				Purê de batata s/ leite + carne moída ao molho + salada de abobrinha	Café com carne moída + chuchu refogado + espinafre	LIP	43,60 9