



## Escola Integral

Grupo  
Risolândia

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum		14/11/2022	24/11/2022	31/11/2022	4/11/2022				
		Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + Laranja		Vitamina de frutas (banana+abacate) + Biscoito Doce integral	Leite + mamão + Bolo de laranja	849,16		391,43	
Almôço		Arroz, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão	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	CHO	65,19
lanche 15H		Suco integral de uva + pipoca salgada + banana		Chá com leite + Pão integral com manteiga	Suco integral de uva + biscoito salgado integral + péra	PTN	33,36	PTN	13,05
						LIP	26,63	LIP	11,98
	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 + Melão	Suco integral de maçã + Bolo de fubá + mamão	Chá com leite + Pão integral com manteiga	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce integral	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	KCAL	1005,07	KCAL	281,36
Almôço	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) Creme de milho Maçã	Arroz, Feijão preto + quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca + Peixe ao molho, Pão de melho de peixe Salada de alface com tomate	Arroz, Feijão preto Frango (salsam) grelhado, salada de couve-flor + Abacaxi	CHO	142,26	CHO	60,00
lanche 15H	Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + Melancia	Yogurte de morango + Biscoito doce integral + Banana	Café com leite + Pão integral com queijo e margarina	Sagu + Maçã	Leite + maçã + bolo de laranja	PTN	39,45	PTN	19,00
						LIP	32,20	LIP	12,00
	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	Yogurte de morango + Biscoito doce integral + Banana	Café com leite + Pão com queijo e margarina	KCAL	919,24	KCAL	413,54
Almôço	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 cozido refogados + laranja	CHO	112,18	CHO	78,88
lanche 15H			Chá com leite + biscoito salgado integral + mamão	Suco integral de maçã, bolo de fubá + maçã	Vitamina de frutas (banana+abacate) + Biscoito Doce integral	PTN	21,75	PTN	30,62
						LIP	32,66	LIP	13,15

Patricia dos Santos Alves  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO  
Nº 1781

Ligia Marcha Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camile Conceição de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Liliane Correia Costa Stofella  
CRN 8º REGIÃO 6303  
Operacional Coordenadora



## Escola Integral



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Desjejum	Chá com leite + pão com manteiga	Leite + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura	Café com leite + Pão integral com queijo e margarina	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Suco integral de uva + Pão com ovo mexido + alface e cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL	89,47	KCAL	455,81
Almoço	Macarrão parafuso + frango ao molho, salada de vagem e cenoura + péra	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, feijão carioca, Frango (sassan) ao molho Salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, barrado, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + banana	Risoto de frango, batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + manga	CHO	130,23	CHO	62,00
lanche 15h	Canjica + Melão	Café com leite + Pão com queijo e margarina	logurte de morango + Biscoito doce integral + Banana	Chá com leite + biscoito de polvilho + mamão	Suco integral de uva + Pão com ovo mexido + alface e cenoura ralada + bolo de laranja	PTN	35,04	PTN	17,00
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			LIP	27,92	LIP	17,00
Desjejum	Suco integral de uva + pão com requeijão	logurte de morango + Biscoito doce integral + Banana	Suco de abacaxi natural + pão com ovo mexido + ameixa			KCAL	910,26	KCAL	397,94
Almoço	Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, feijão carioca, frango ao molho com legumes (cenoura c/chiuchiu) salada de brócolis c/couve flor + manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho, purê de batatas +salada de pepino c/tomate			CHO	130,59	CHO	59,63
lanche 15h	Suco integral de uva + pão com queijo + tomate + alface, péra	Vitamina de frutas (maçã+mamão) + Biscoito Doce integral	Leite + mamão + bolo de cenoura sem cobertura			PTN	34,26	PTN	15,72
						LIP	27,93	LIP	11,79

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

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

Camille Conventino de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Liliane Correa Costa Sotela  
CRN 8º REGIÃO 6303  
Operacional Coordenadora