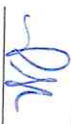



# Escola Integral - APLV + S/ SOJA + S/ PEIXE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum		Suco de abacaxi natural + pão s/leite com ovo mexido + Laranja		Vitamina de frutas c/leite vegetal (banana+abacaxi) + Biscoito doce integral s/leite	Leite vegetal + mamão + bolo s/leite de fubá	803,09		319,50	Kcal
Almoço		Arroz, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Meio	FERIADO	Arroz, feijão carioca Carne moída com legumes (vagem e cenoura) + salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO 110,53	g	CHO 55,78	g
lanche 15H		Suco integral de uva + pipoca salgada + banana		Chá com leite vegetal + pão s/leite integral com creme vegetal	Suco integral de uva + biscoito salgado integral s/leite + péra	PTN 24,90	g	PTN 8,85	g
	SEGUNDA 7/11/2022	TERÇA 8/11/2022	QUARTA 9/11/2022	QUINTA 10/11/2022	SEXTA 11/11/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Chá com leite vegetal + Biscoito salgado integral s/leite + Melão	Suco integral de maçã + bolo s/leite de fubá + mamão	Chá com leite vegetal + pão s/leite integral com creme vegetal	Vitamina de frutas c/leite vegetal (banana+morango) + Biscoito doce integral s/leite	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/leite + creme vegetal + tomate + rálace	KCAL 966,37	Kcal	KCAL 294,60	Kcal
Almoço	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Milho e cenoura refogados Maçã	Arroz, Feijão preto + quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca + Ovos mexidos + Abóbora refogada + Banana	Arroz, Feijão preto Frango (sossami) grelhado, salada de couve-flor + Abacaxi	CHO 119,00	g	CHO 40,00	g
lanche 15H	Suco de abacaxi natural + pão s/leite com ovo mexido + Melancia	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite + Banana	Café com leite vegetal + integral pão s/leite com creme vegetal	Sagu + Maçã	Leite vegetal + maçã + bolo s/leite de cenoura sem cobertura	PTN 28,00	g	PTN 10,00	g
	SEGUNDA 14/11/2022	TERÇA 15/11/2022	QUARTA 16/11/2022	QUINTA 17/11/2022	SEXTA 18/11/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum			Suco integral de uva + pão integral s/leite com creme vegetal	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite + Banana	Café com leite vegetal + Pão s/leite c/creme vegetal	KCAL 770,80	Kcal	KCAL 304,81	Kcal
Almoço	RECESSO	FERIADO	Arroz, Feijão preto, carne ao molho, purê de batatas s/leite + salada de beterraba	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoca ao molho com cenoura Salada de pepino com tomate + manga	Arroz, Feijão preto omelete assado, repolho c/cenoura refogados + laranja	CHO 94,92	g	CHO 49,97	g
lanche 15H			Chá com leite vegetal + Biscoito salgado integral s/leite + mamão	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/leite + maçã	Vitamina de frutas c/leite vegetal (banana+abacaxi) + biscoito doce integral s/leite	PTN 8,85	g	PTN 12,87	g
				LIP 33,95	LIP 7,75		g		g

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

  
**Ligia Márcia Toledo Faria Vicente**  
 Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2221

  
**Camile Consentino de Carvalho**  
 Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

  
**Lidiane Corrêa Costa Stofella**  
 CRN 8º REGIÃO 6303  
 Coordenadora Operacional





Escola Integral - APLV + S/ SOJA + S/ PEIXE



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum	Chá c/ leite vegetal + Pão s/leite c/creme vegetal	Leite vegetal + maçã + bolo de cenoura s/cobertura s/leite	Café com Leite vegetal + pão s/leite integral com creme vegetal	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Suco integral de uva + pão s/leite com ovo mexido + alface e cenoura ralada + bolo s/leite de laranja	793,85	9	318,38	9
Almoco	Macarrão para-luso + frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + péra	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) 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	111,00	9	43,00	9
lanche 15H	Canjica c/ leite vegetal+ melão	Café com leite vegetal + Pão s/leite c/creme vegetal	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite + Banana	Chá com leite vegetal + biscoito de polvilho s/leite + mamão	Suco integral de uva + pão s/leite com ovo mexido + alface e cenoura ralada + bolo s/leite de laranja	PTN 27,00	9	PTN 9,00	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	LIP 28,00	9	LIP 16,00	9
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Suco integral de uva + pão s/leite c/creme vegetal	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite + Banana	Suco de abacaxi natural + pão s/leite c/ovo mexido + ameixa			KCAL 793,03	Kcal	KCAL 289,58	Kcal
Almoco	Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, feijão carioca, frango ao molho com legumes (cenoura c/chuchu) salada de brócolis c/ovo floc + manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho, purê de batatas s/leite +salada de pepino c/tomate			CHO 103,00	9	CHO 47,07	9
lanche 15H	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado s/leite + creme vegetal + tomate + alface	Vitamina de frutas c/leite vegetal (banana+mamão) + biscoito doce integral s/leite	Leite vegetal + mamão + bolo de cenoura s/cobertura s/leite			PTN 30,18	9	PTN 3,40	9
						LIP 34,31	9	LIP 11,65	9

Aluna: Paola Fernandes dos Santos / Dieta: APLV, S/ Soja e S/ Peixe - Roseclair  
Observação: Biscoito e Pão sem traços de soja

**Patricia dos Santos Alves**  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

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

**Camille Consuelino de Carvalho**  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102

**Lidiane Correia Costa Stofella**  
CRN 8º REGIÃO 6303  
Coordenadora Operacional