



Escola Integral - S/ OVO + S/ PEIXE



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum		1/11/2022	2/11/2022	3/11/2022	4/11/2022	KCAL 755,86 Kcal CHO 110,91 g CHO 61,98 g	KCAL 371,19 Kcal CHO 53,85 g
Almoco		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, frango (salsam) grelhado + abóbora refogada + maçã	PTN 30,78 g PTN 12,13 g	PTN 30,24 g PTN 10,58 g
lanche 15H		Suco integral de uva + pipoca salgada + banana		Chá com leite + Pão integral s/ovos com manteiga	Suco integral de uva + biscoito salgado integral s/ovos + péra	LIP 29,49 g LIP 15,90 g	
	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	KCAL 920,56 Kcal CHO 132,00 g CHO 48,00 g	KCAL 341,23 Kcal CHO 48,00 g
Desjejum	Chá com leite + Biscoito salgado integral s/ovos + Melão	Suco integral de maçã + Bolo de lúhã s/ovos + mamão	Chá com leite + Pão integral s/ovos com manteiga	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce integral s/ovos	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/ovos + queijo + tomate +alface	KCAL 35,00 g PTN 18,00 g	KCAL 18,00 g PTN 9 g
Almoco	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) Creme de milho Maçã	Arroz, Feijão preto + quibe assado s/ovo + salada de repolho + Manga	Arroz integral, Feijão carioca +Carne ao molho c/ mandioca + Salada de alface c/ tomate + Banana	Arroz, Feijão preto Frango (salsam) grelhado, salada de couve-flor + Abacaxi	PTN 35,00 g PTN 18,00 g	PTN 18,00 g PTN 9 g
lanche 15H	Suco de abacaxi natural + Pão s/ovos com frango desfiado + Melancia	logurte de morango + Biscoito doce integral s/ovos + Banana	Café com leite + Pão integral s/ovos com queijo e margarina	Sagu + Maçã	Leite + maçã + bolo de cenoura s/cobertura s/ovos	LIP 30,00 g LIP 20,00 g	
	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	KCAL 877,25 Kcal CHO 104,20 g CHO 53,85 g	KCAL 347,28 Kcal CHO 53,85 g
Desjejum			Suco integral de uva + Pão integral s/ovos com requeijão	logurte de morango + Biscoito doce integral s/ovos + Banana	Café com leite +pão s/ovo c/queijo e margarina	KCAL 877,25 Kcal CHO 104,20 g CHO 53,85 g	KCAL 347,28 Kcal CHO 53,85 g
Almoco	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 Carne moída ao molho c/ legumes (chuchu+cenoura) + repolho + laranja	PTN 20,46 g PTN 30,24 g	PTN 30,24 g PTN 10,58 g
lanche 15H			Chá com leite + Biscoito salgado integral s/ovos + mamão	Suco integral de maçã + Bolo de lúhã s/ovos + maçã	Vitamina de frutas (banana+abacate) + Biscoito Doce integral s/ovos	LIP 46,43 g LIP 10,58 g	

PA

PA

PA

PA

Patricia dos Santos Alves

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consantino de Carvalho

Lidiane Correia Costa Stofella

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional



Escola Integral - S/ OVO + S/ PEIXE



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022						
Desjejum	Chá com leite + pão sízovos c/manteiga	Leite + maçã + bolo de cenoura s/cobertura sízovos	Café com leite +pão sízovo c/queijo e margarina	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Suco integral de uva + Pão com frango sízovos destiçado + alface e cenoura ralada + bolo de cenoura s/cobertura sízovos	KCAL	613,06	Kcal	KCAL	393,91	Kcal
Almoo	Macarrão parafuso sízovos + frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + péra	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne sízovos ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, feijão carioca Frango (bassam) 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	112,38	g	CHO	51,00	g
lanche 15H	Canílica + Melão	Café com leite +pão sízovo c/queijo e margarina	logurte de morango + Biscoito doce integral sízovos + Banana	Chá com leite + biscoito de polvilho sízovos + mamão	Suco integral de uva + Pão com frango sízovos destiçado + alface e cenoura ralada + bolo de cenoura s/cobertura sízovos	PTN	31,43	g	PTN	16,00	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	LIP	32,25	g	LIP	23,00	g
Desjejum	Suco integral de uva + pão sízovos com requeijão	logurte de morango + Biscoito doce integral sízovos + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão sízovos com carne destiçada + Laranja			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Almoo	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/couve flor + manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho, purê de batatas +salada de pepino c/tomate			KCAL	855,34	Kcal	KCAL	325,02	Kcal
lanche 15H	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado sízovos + queijo + tomate +alface + péra	Vitamina de frutas (maçã+ mamão) + Biscoito Doce integral sízovos	Leite + mamão + bolo de cenoura sem cobertura sízovos			CHO	113,14	g	CHO	50,14	g
						PTN	33,10	g	PTN	9,84	g
						LIP	40,76	g	LIP	14,75	g

Aluna: Lizandra Emanueli Teixeira do Nascimento - Castelo Branco
Dieta: Alergia ao Ovo e Peixe

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Lidiane Correa Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional