

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MEDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	MEDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
		14/11/2022	21/11/2022	31/11/2022	4/11/2022	KCAL 470,37 Kcal	KCAL 470,37 Kcal
Merenda Manhã		Arroz integral, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão		Vitamina de frutas (abacate e banana) + biscoito doce integral	Arroz integral, Feijão preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO 68,97 g	CHO 68,97 g
Merenda Tarde		Arroz integral, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão	FERIADO	Vitamina de frutas (abacate e banana) + biscoito doce integral	Arroz integral, Feijão preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	PTN 20,24 g LIP 13,15 g	PTN 20,24 g LIP 13,15 g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MEDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	MEDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
	7/11/2022	8/11/2022	9/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	KCAL 514,09 Kcal	KCAL 514,09 Kcal
Merenda Manhã	Arroz integral, Feijoada com cubos de carne bovina Farinha de mandioca Laranja	Arroz integral, feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) Creme de milho Maçã	Suco integral de maçã + Bolo diet + mamão	Arroz integral, Feijão carioca + Peixe ao molho, molho, Pirão do molho de peixe Salada de alface com tomate	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado integral + queijo light + tomate + alface	CHO 68,16 g	CHO 68,16 g
Merenda Tarde	Arroz integral, Feijoada com cubos de carne bovina Farinha de mandioca Laranja	Arroz integral, feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) Creme de milho Maçã	Suco integral de maçã + Bolo diet + mamão	Arroz integral, Feijão carioca + Peixe ao molho, molho, Pirão do molho de peixe Salada de alface com tomate	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado integral + queijo light + tomate + alface	PTN 20,84 g LIP 15,24 g	PTN 20,84 g LIP 15,24 g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MEDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	MEDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	KCAL 470,59 Kcal	KCAL 470,59 Kcal
Merenda Manhã			Café com leite desnatado + Pão integral com queijo e margarina	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de pepino c/limão + manga	Arroz integral, Feijão preto omelete assado, repolho c/cenoura refogados + laranja	CHO 56,34 g	CHO 56,34 g
Merenda Tarde	RECESSO	FERIADO	Café com leite desnatado + Pão integral com queijo e margarina	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de pepino c/limão + manga	Arroz integral, Feijão preto omelete assado, repolho c/cenoura refogados + laranja	PTN 15,36 g LIP 17,98 g	PTN 15,36 g LIP 17,98 g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MEDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	MEDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	KCAL 524,96 Kcal	KCAL 524,96 Kcal
Merenda Manhã	Macarrão parafuso + Frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + pêra	Arroz integral, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Ligunte de morango diet + Biscoito doce integral + Banana	Arroz integral, Feijão preto, barrado, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + banana	Suco integral de uva + Pão integral com ovo mexido + alface e cenoura ralada + bolo diet	CHO 81,31 g	CHO 81,31 g
Merenda Tarde	Macarrão parafuso + Frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + pêra	Arroz integral, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Ligunte de morango diet + Biscoito doce integral + Banana	Arroz integral, Feijão preto, barrado, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + banana	Suco integral de uva + Pão integral com ovo mexido + alface e cenoura ralada + bolo diet	PTN 18,79 g LIP 10,79 g	PTN 18,79 g LIP 10,79 g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MEDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	MEDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			KCAL 420,97 Kcal	KCAL 420,97 Kcal
Merenda Manhã	Arroz integral, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral integral, feijão carioca, frango ao molho com legumes (cenoura c/chuchu) salada de brócolis c/couve flor + manga	Suco integral de uva + pão integral com requeijão light			CHO 60,12 g	CHO 60,12 g
Merenda Tarde	Arroz integral, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral integral, feijão carioca, frango ao molho com legumes (cenoura c/chuchu) salada de brócolis c/couve flor + manga	Suco integral de uva + pão integral com requeijão light			PTN 20,32 g LIP 11,95 g	PTN 20,32 g LIP 11,95 g

**Observação:** Adoçantes Stevia ou Sucralose

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

  
Ligia Marcha Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO  
Nº2321

  
Camile Consentino de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº 1102

  
Lidiane Corrêa Costa Stofella  
CRN 8º REGIÃO 6303  
Coordenadora Operacional