



# ESCOLA PARCIAL EUFRASINA



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
		11/11/2022	21/11/2022	31/11/2022	4/11/2022	KCAL	849,16	Kcal
Desjejum		Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + Laranja		Vitamina de frutas (banana+abacaxi) + Biscoito Doce Integral	Leite + mamão + Bolo de laranja	CHO	123,28	g
Almoço		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	PTN	33,36	g
						LIP	26,63	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	7/11/2022	8/11/2022	9/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	KCAL	1005,07	Kcal
Desjejum	Chá com leite + Biscoito Salgado + Melão	Suco integral de maçã + Bolo de luvá + 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	CHO	142,96	g
Almoço	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Creme de milho Maçã	Arroz, Feijão preto + quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca + Peixe ao molho, Pirão de milho de peixe Salada de alface com tomate	Arroz, Feijão preto Frango (sossam) grelhado, salada de couve-flor + Abacaxi	PTN	39,45	g
						LIP	32,30	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	KCAL	919,24	Kcal
Desjejum			Suco integral de uva+ Pão integral com requeijão	logurte de morango + Biscoito doce integral + Banana	Café com leite + Pão com queijo e margarina	CHO	112,18	g
Almoço	RECESSO	FERIADO	Arroz, Feijão preto, carne ao molho, purê de batatas + 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	PTN	21,75	g
						LIP	32,66	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	KCAL	867,21	Kcal
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	Leite + mamão + biscoito de polvilho salgado	CHO	123,19	g
Almoço	Macarrão parafuso + frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + pêra	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, feijão carioca Frango (sossam) ao molho Salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, barrado, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + banana	Suco integral de uva + Pão com ovo mexido + alface e cenoura ralada + bolo de laranja	PTN	32,72	g
						LIP	29,30	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			KCAL	910,26	Kcal
Desjejum	Suco integral de uva + pão com requeijão	logurte de morango + Biscoito doce integral + Banana	Suco de abacaxi natural + pão com ovo mexido + ameixa			CHO	130,59	g
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/chuchu) salada de brócolis c/couve flor + manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de pepino c/tomate			PTN	34,26	g
						LIP	27,93	g

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

**Ligia Marcia Toledo Faria Vicente**  
Mdi Funcional nº 7894, CRN 8º REGIÃO Nº 2321

**Camille Consentino de Carvalho**  
Mdi Funcional nº 7894, CRN 8º REGIÃO Nº 1102

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