



Escola Integral - S/ PEIXE + S/ OLEAGINOSAS + SEM CORANTE



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
						KCAL	Kcal		KCAL	Kcal	
Desjejum		1/11/2022	2/11/2022	3/11/2022	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	Kcal		391,43	Kcal	
Almoco		Arroz, feijão carioca Frango ao molho, Jardiniera 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	123,28	g	CHO	65,19	g	
lanche 15H		Suco integral de uva + pipoca salgada + banana		Chá com leite + Pão integral com manteiga	Suco integral de uva + biscoito salgado integral + pera	PTN 33,35	g	PTN 13,05	g		
						LIP 26,63	g	LIP 11,98	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						
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+mamão) + Biscoito Doce Integral	Suco integral de uva + sanduíche de pão ralado + queijo + tomate + alface	1007,76	Kcal		382,52	Kcal	
Almoco	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Creme de milho Maçã	Arroz, Feijão preto + cubo assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca + Ovos mexidos + Abóbora refogada + Banana	Arroz, Feijão preto Frango (salsami) grelhado, salada de couve-flor + Abacaxi	CHO 143,00	g	CHO 55,00	g		
						PTN 38,00	g	PTN 17,00	g		
lanche 15H	Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + Melancia	logurte natural com morango + Biscoito doce integral + Banana	Café com leite + Pão integral com queijo e margarina	Sagu + Maçã	Leite + maçã + bolo de laranja	LIP 33,00	g	LIP 12,00	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						
Desjejum			Suco integral de uva+ Pão integral com requeijão	logurte natural com morango + Biscoito doce integral + Banana	Café com leite + Pão com queijo e margarina	932,11	Kcal		474,54	Kcal	
Almoco	RECESSO	FERIADO	Arroz, Feijão preto, carne ao molho, purê de batatas + salada de beterraba	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoca ao molho com cenoura	Arroz, Feijão preto omelete assado, repolho c/ cenoura refogados + laranja	CHO 111,40	g	CHO 78,88	g		
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	g	PTN 30,62	g		
						LIP 33,68	g	LIP 13,15	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 Nº2321

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

Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional



Escola Integral - S/ PEIXE + S/ OLEAGINOSAS + SEM CORANTE



	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	26/11/2022				
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	891,47	KCAL	436,96
Almoco	Macarrão parafuso + frango ao molho, salada de vagem/cenoura + pera	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de aceitola + melão	Arroz, feijão carioca Frango (sassari) 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	57,00
lanche 15H	Canílica + Melão	Café com leite + Pão com queijo e margarina	Logurte natural com 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
						LIP	27,92	LIP	17,00
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			KCAL	878,85	KCAL	397,64
Desjejum	Suco integral de uva + pão com requeijão	Logurte natural com morango + Biscoito doce integral + Banana	Suco de abacaxi natural + pão com ovo mexido + ameixa			CHO	122,29	CHO	58,63
Almoco	Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, feijão carioca, frango ao molho com legumes (cenoura/cilantro) salada de brócolis/couve flor + manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de pepino/citomate			PTN	34,26	PTN	15,72
lanche 15H	Suco integral de uva + pão com queijo + tomate + alface, pera	Vitaminas de frutas (maçã+mamão) + Biscoito Doce integral	Leite + mamão + bolo de cenoura sem cobertura			LIP	27,75	LIP	11,79

Aluno: Bernardo Henrique Batista Lopes / Dieta: Alergia Múltipla I (Peixe, Oleaginosas e Corantes) - Francisca

Observação: Biscoitos e Pães sem traços de oleaginosas, não utilizar molho/extrato de tomate nas preparações;

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

Ligia Maria Tadeo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

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

Lidiane Correia Costa Stoffella
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional