

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
DESJEJUM			01/mar suco de abacaxi natural c/adoçante+ pão integral+ c/ovo + melancia	02/mar Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	03/mar Leite desnatado com banana + Bolo diet	KCAL 952,61 CHO 144,61 PTN 40,32 LIP 30,26 Kcal 9
ALMOÇO			Arroz integral, feijão preto, quibe assado, salada repolho + manga	Arroz integral, feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz integral, feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas, salada beterraba	PTN 40,32 LIP 30,26 Kcal 9
	SEGUNDA 06/mar	TERÇA 07/mar	QUARTA 08/mar	QUINTA 09/mar	SEXTA 10/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
DESJEJUM	Chá com leite desnatado + pão integral + margarina light	Leite desnatado com maçã + bolo diet	Suco integral de uva + pão integral com queijo light	Café com Leite desnatado + biscoito polvilho + melão	Suco integral uva, sanduiche de pão integral fatiado + queijo light + tomate+ alicce	KCAL 1001,24 CHO 154,87 PTN 43,25 LIP 29,54 Kcal 9
ALMOÇO	Arroz integral, Feijoad com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, Salada de beterraba + Melancia	Arroz integral, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicce + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho + péra	Arroz integral, feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	PTN 43,25 LIP 29,54 Kcal 9
	SEGUNDA 13/mar	TERÇA 14/mar	QUARTA 15/mar	QUINTA 16/mar	SEXTA 17/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
DESJEJUM	Chá com leite desnatado + biscoito salgado integral + melão	Leite desnatado com mamão + bolo diet	logurte de morango desnatado diet+ biscoito doce integral diet + banana	Vitamina de frutas (c/leite desnatado) (maçã+mamão) + biscoito doce integral diet	Café com leite desnatado + pão integral +queijo light e margarina light	KCAL 975,62 CHO 162,32 PTN 41,16 LIP 29,14 Kcal 9
ALMOÇO	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha	Arroz integral, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz integral, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + Goiaba	Arroz integral, feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada alicce	Arroz integral, feijão preto, Carne ao molho, purê de batata, salada beterraba	PTN 41,16 LIP 29,14 Kcal 9
	SEGUNDA 20/mar	TERÇA 21/mar	QUARTA 22/mar	QUINTA 23/mar	SEXTA 24/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
DESJEJUM	Café com leite desnatado + pão integral +queijo light e margarina light	logurte de morango desnatado diet+ biscoito doce integral diet + banana	suco de abacaxi natural c/adoçante+ pão integral + com ovo + laranja	Vitamina de frutas (c/leite desnatado) (banana+mamão) + biscoito doce integral diet	Chá com leite desnatado + pão integral + margarina light	KCAL 851,29 CHO 139,65 PTN 40,28 LIP 25,63 Kcal 9
ALMOÇO	Macarão integral, Frango ao molho desfiado, salada de alicce + banana	Arroz integral, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga com cenoura + mamão	Arroz integral, feijão preto, carne ao molho, Abóbora refogada + couve + manga	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata com abobrinha), salada de pepino c/ tomate + pera	Arroz integral, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salada de alicce + maçã	PTN 40,28 LIP 25,63 Kcal 9
	SEGUNDA 27/mar	TERÇA 28/mar	QUARTA 29/mar	QUINTA 30/mar	SEXTA 31/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
DESJEJUM	Café com leite desnatado desnatado + biscoito salgado integral + abacaxi	Vitamina de frutas (c/leite desnatado) (banana+abacate) + biscoito doce integral diet	Suco integral de maçã+ bolo diet + maçã	logurte de morango desnatado diet+ biscoito doce integral diet + banana	Suco integral de uva, pão integral c/ frango desfiado ao molho, alicce, cenoura ralada bolo diet	KCAL 875,65 CHO 128,26 PTN 35,98 LIP 26,51 Kcal 9
Almogo	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de couve flor + melão	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz integral, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados(repolho c/cenoura refogados) + abacaxi	Arroz integral, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Macarão integral com carne moída ao molho + salada de alicce + goiaba	PTN 35,98 LIP 26,51 Kcal 9

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

Patricia dos Santos Alves Garcia
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 Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Margarete Revellins Gonçalves
CRN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Riacholândia