

Gruppo
Raffaello e Raffaelli

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
				03/mar	02/mar	03/mar									
DESEJUM			Suco de abacaxi natural+ Frango desidido + couve + melancia	Suco de maçã integral + Salada de frutas (laranja, mamão, melão)	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batatas + salada de beterraba	KCAL	732,51	Kcal	585,54	KCAL	585,54			
							CHO	119,02	g	94,09	CHO	94,09			
							PTN	33,15	g	25,99	PTN	25,99			
							LP	15,21	g	14,26	LP	14,26			
ALMOÇO															
LANCHE DA TARDE			Leite + goiaba	Suco de Maracujá c/ couve + banana com aveia	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito de aveia com maçã s/ovos		KCAL	180,27	Mg	161,59	CALCIO	161,59			
							FERRO	4,86	Mg	2,20	FERRO	2,20			
	JANTAR			Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve+maçã	Macarrão s/ovos com carne moída + brócolis refogado + banana	Polenta+ frango ao molho+ salada de acelga + pera	VITAMINA A	532,88	Mcg	643,17	VITAMINA A	643,17			
								VITAMINA C	81,31	Mg	237,92	VITAMINA C	237,92		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE						
DESEJUM	Suco de uva integral+ panqueca colorida de couve s/ovos	Leite + panqueca de banana com aveia s/ovos	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito de aveia com banana s/ovos	Arroz,Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface +maçã	Arroz integral, feijão carioca, Creme de banana, maçã e leite	Mingau de aveia com banana	KCAL	757,99	Kcal	522,00	KCAL	522,00			
							CHO	116,55	g	86,49	CHO	86,49			
							PTN	28,11	g	22,25	PTN	22,25			
							LP	46,06	g	10,61	LP	10,61			
ALMOÇO	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovino, Farinha de mandioca + laranja+ couve	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + beterraba + melancia	Arroz,Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface +maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho + rúcula + péra	Arroz, Feijão preto, carne bovina ao molho + couve, Abóbora refogada + melão										
LANCHE DA TARDE	Leite + mamão	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ovos + péra	Suco de uva integral+ panqueca colorida de couve s/ovos	Suco de abacaxi natural+ carne desidrada + couve + mamão	logure natural com morango e banana batido		CALCIO	277,38	Mg	171,74	CALCIO	171,74			
							FERRO	3,92	Mg	2,77	FERRO	2,77			
JANTAR	Risoto de frango (cenoura, batata,milho, frango) + rúcula + banana	Pure de batatas+ carne moída ao molho + escarola + salada de abobrinha + melão	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + abacaxi	Arroz carreteiro + espinafre com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + couve+goiaba c/macarrão s/ovos		VITAMINA A	4551,81	Mcg	4632,00	VITAMINA A	4632,00			
							VITAMINA C	90,95	Mg	272,71	VITAMINA C	272,71			
SEGUNDA-FEIRA	13/mar	TERÇA-FEIRA	14/mar	QUARTA-FEIRA	15/mar	QUINTA-FEIRA	16/mar	SEXTA-FEIRA	17/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
DESEJUM	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ovos + melão	Suco de Maracujá c/ couve + banana com aveia	logure natural com morango e banana batido	Vitamina de frutas (maçã+mamão) + biscoito de aveia com banana s/ovos	Creme de manga,banana e aveia		KCAL	717,05	Kcal	683,44	KCAL	683,44			
							CHO	106,52	g	97,54	CHO	97,54			
							PTN	33,52	g	24,43	PTN	24,43			
							LP	16,16	g	20,16	LP	20,16			
ALMOÇO	Risoto de frango + escarola (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+couve+banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + Goiaba	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface	Arroz, feijão preto, Carne ao molho + couve, pure de batatas, salada beterraba										
LANCHE DA TARDE	Suco de abacaxi natural+ carne desidrada + couve + maçã	Suco de maçã integral + salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão)	Suco de uva integral+ panqueca colorida de cenoura s/ovos	Leite + panqueca de banana com aveia s/ovos	Pure de abacate com banana		CALCIO	184,85	Mg	436,62	CALCIO	436,62			
							FERRO	4,39	Mg	2,45	FERRO	2,45			
JANTAR	Polenta com almondegas (s/ovos) ao molho salada de beterraba+ brócolis + mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve+laranja	Pure de batatas+ carne moída ao molho + escarola + salada de couve flor + melancia	Macarrão s/ovos com carne moída + brócolis refogado + mamão	Polenta+ frango ao molho+ salada de acelga + melão		VITAMINA A	443,95	Mcg	579,76	VITAMINA A	579,76			
							VITAMINA C	84,54	Mg	245,67	VITAMINA C	245,67			

	SEGUNDA 20/mar	TERÇA 21/mar	QUARTA 22/mar	QUINTA 23/mar	SEXTA 24/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ	TARDE
Desjejum	Suco de maçã integral + Salada de frutas (laranja, mamão, maçã)	Iogurte natural com morango e banana batido	Suco de abacaxi natural+ frango desfiado c/ couve + laranja	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ ovos+ manga	Purê de abacate com banana	KCAL 623,23 CHO 102,50	KCAL 659,56 CHO 109,92
						g	g
Almoço	Macarrão parafuso s/ ovos+ espinafre, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne s/ ovos ao molho, salada de acelga c/ cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, carne ao molho + couve, Abóbora refogada + manga	Arroz integral, feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata + abobrinha + rúcula), salada de pepino c/ tomate + pêssego	Arroz, feijão preto, Carne moída + agrião + legumes (cenoura e brócolis), salada alface + maçã	PTN 25,09 LIP 14,31	PTN 28,41 LIP 13,59
						g	g
lanche 14h	Mingau de aveia com banana	Leite + Panqueca de banana com aveia s/ ovos	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito de aveia com maçã s/ ovos	Creme de banana, maçã e leite	Iogurte natural com morango e banana batido	CALCIO 129,86 FERRO 3,18	CALCIO 281,77 FERRO 3,43
						Mg	Mg
Jantar	Arroz carreteiro + espinafre com cenoura, batata + salada de alface + pêra	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + melão	Polenta + frango ao molho + salada de abobrinha + acelga + maçã	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + couve+mamão	Risoto de frango (cenoura, batata, milho) + rúcula + goiaba	VITAMINA A 602,75 VITAMINA C 104,63	VITAMINA A 654,72 VITAMINA C 129,08
						Mg	Mg
	SEGUNDA-FEIRA 27/mar	TERÇA-FEIRA 28/mar	QUARTA-FEIRA 29/mar	QUINTA-FEIRA 30/mar	SEXTA-FEIRA 31/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
DESEJUM	Suco de uva integral+ panqueca colorida de beterraba s/ovos	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito de aveia com banana s/ovos	Leite + maçã	Iogurte natural com morango e banana batido	Leite + banana	KCAL 606,44 CHO 101,80	KCAL 626,58 CHO 101,42
						g	g
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Frango (salsami) ao molho, salada de couve flor e alface + melão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho + rúcula, Polenta, salada cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, frango ao molho + espinafre, legumes refogados(repolho c/ cenoura) + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Macarrão parafuso s/ovos + escarola com molho de carne moída, salada de alface + goiaba	PTN 22,42 LIP 13,63	PTN 22,25 LIP 15,87
						g	g
LANCHE DA TARDE	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ovos + laranja	Suco de maçã integral + Salada de frutas (laranja, mamão, melão)	Creme de manga, banana e aveia	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito de aveia com banana s/ovos	Suco de abacaxi natural+ Frango desfiado + couve + melão	CALCIO 185,57 FERRO 2,74	CALCIO 158,63 FERRO 2,74
						Mg	Mg
JANTAR	Purê de batatas+ carne moída ao molho + escarola + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + banana	Polenta, Carne moída ao molho abobrinha refogada + agrião+mamão	Arroz carreteiro + espinafre com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve+pêssego	VITAMINA A 4664,94 VITAMINA C 93,57	VITAMINA A 4559,31 VITAMINA C 100,60
						Mg	Mg

Aluno: Vitor Dutra Couto - Aurora dos Santos



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



Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11446 CRN 8º REGIÃO Nº 2321



Camilá Consentino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102



Lidiane Correa Costa Sobrinha
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional



Mariana Revoratto Gonçalves
CRN 8 14520 P Nutricionista
Grupo Risorotândia