

NÍVEL SANGÜÍNEO DE ALUMÍNIO ELEVADO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA		QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
			01/mar	02/mar		03/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum		Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com avela	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas, salada beterraba		KCAL 878,65 CHO 139,02 PTN 36,55 LIP 21,08	KCAL 647,92 CHO 100,81 PTN 27,75 LIP 16,56	Kcal 9
Almoço									
Lanche									
Jantar									
Desjejum	SEGUNDA 06/mar	TERÇA 07/mar	QUARTA 08/mar	QUINTA 09/mar	SEXTA 10/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	Chá com leite + pão + manteiga	Leite com maçã + bolo de laranja	Suco integral de uva + pão integral com requeijão	Café com leite + biscoito polvilho + melão	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alicace	KCAL 854,76 CHO 121,25 PTN 30,09 LIP 52,84	Kcal 729,90 CHO 116,35 PTN 27,78 LIP 18,43	Kcal 9	
	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, Salada de beterraba + Melancia	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicace + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) creme de milho + péra	Arroz, feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão	CALCIO 295,77 LIP 4,11	Mg 228,09 Mg 3,56	Mg 9	
	Lanche	Suco integral de uva + Pihoca salgada + melancia	Chá com leite + pão + manteiga	Suco de banana + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + mamão	VITAMINA A 6636,45 VITAMINA C 58,72	Mg 4667,99 Mg 300,12	Mg 9	
	Jantar	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + banana	Pure de batatas+ carne moída ao molho + salada de abobrinha + melão	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + abacaxi	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	VITAMINA A 6636,45 VITAMINA C 58,72	Mg 4667,99 Mg 300,12	Mg 9	
Desjejum	SEGUNDA 13/mar	TERÇA 14/mar	QUARTA 15/mar	QUINTA 16/mar	SEXTA 17/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	Chá com leite + biscoito salgado integral + melão	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Vitamina de frutas (maçã+mamão) + biscoito doce integral	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	KCAL 833,85 CHO 119,86 PTN 29,99 LIP 21,85	Kcal 636,03 CHO 86,82 PTN 31,64 LIP 43,85	Kcal 9	
	Almoço	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	CALCIO 257,33 LIP 4,19	Mg 210,38 Mg 3,26	Mg 9	
	Lanche	Suco de abacaxi natural+ pão+ c/ovo + maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com avela	Café com leite + pão +queijo e margarina	Suco integral de uva + pão integral com requeijão	VITAMINA A 2727,91 FERRO 4,19	Mg 470,84 Mg 3,26	Mg 9	
	Jantar	Polenta com almondegas ao molho salada de beterraba + mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +maçã	Pure de batatas+ carne moída ao molho + salada de couve flor + melancia	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + mamão	VITAMINA A 2727,91 VITAMINA C 89,31	Mg 470,84 Mg 83,59	Mg 9	

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camille Constantino de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102



Lidiane Correa Costa Stefella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Martiana Revellino Gonçalves
CRN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Risorolândia

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	20/mar		21/mar		22/mar		23/mar		24/mar					
Desjejum	Café com leite + pão integral +queijo e margarina		logurte morango+ biscoito doce integral + banana		Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + laranja		Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral		Chá com leite + pão + manteiga		KCAL 728,15 CHO 96,71 PTN 29,81 LIP 37,80	Kcal 9 9 9 9	KCAL 770,18 CHO 123,06 PTN 31,16 LIP 18,48	Kcal 9 9 9 9
Almoço	Macarrão parafuso, frango ao molho destiçado, salada de alface + banana		Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada aceija com cenoura + mamão		Arroz, feijão preto, carne ao molho + couve, Abóbora refogada + manga		Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata com abobrinha), salada de pepino c/ tomate + pera		Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis), salada de alface + maçã					
Lanche	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral		Chá com leite + pão + manteiga		Leite com mamão + biscoito polvilho salgado		Suco integral de maçã+ bolo de fubá + laranja		logurte morango+ biscoito doce integral + banana		CALCIO 294,12 FERRO 4,48	Mg 9 Mg 3,24	CALCIO 253,92 FERRO 3,24	Mg 9 Mg 3,24
Jantar	Arroz carreteiro com espinafre + cenoura, batata + salada de alface + pera		Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + melão		Potentia+ frango ao molho+ salada de abobrinha + maçã		Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + mamão		Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) goiaba		VITAMINA A 669,74 VITAMINA C 64,64	Mcg 9 Mg 9	VITAMINA A 2945,05 VITAMINA C 125,77	Mcg 9 Mg 9
	SEGUNDA 27/mar		TERÇA 28/mar		QUARTA 29/mar		QUINTA 30/mar		SEXTA 31/mar		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Café com leite + biscoito salgado integral + abacaxi		Vitamina de frutas (banana+abacate) + Biscoito Doce integral		Suco integral de maçã+ bolo de fubá + maçã		logurte morango+ biscoito doce integral + banana		Suco integral de uva, pão hot fog c/ frango destiçado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja		KCAL 869,83 CHO 142,77 PTN 30,58 LIP 20,85	Kcal 9 9 9 9	KCAL 781,61 CHO 117,68 PTN 29,97 LIP 34,68	Kcal 9 9 9 9
Almoço	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de couve flor + melão		Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão		Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados(repolho c/cenoura refogados) + abacaxi		Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã		Macarrão parafuso com carne moída ao molho + salada de alface + goiaba					
Lanche	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + laranja		Chá com leite + biscoito salgado integral + melancia		Café com leite + pão +queijo e margarina		Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral		Suco integral de uva, pão hot fog c/ frango destiçado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja		CALCIO 192,04 FERRO 2,86	Mg 9 Mg 3,38	CALCIO 261,53 FERRO 3,38	Mg 9 Mg 3,38
Jantar	Pure de batatas+ carne moída ao molho + salada de escarola + maçã		Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) banana		Polenta, carne moída abobrinha refogada +mamão		Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + laranja		Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +pêra		VITAMINA A 4698,13 VITAMINA C 55,97	Mcg 9 Mg 100,63	VITAMINA A 4596,92 VITAMINA C 100,63	Mcg 9 Mg 100,63

Aluno: Nycolas Manoel S. Ferreira - Mario Roque

Observações: Não consumir alimentos e líquidos que tenham contato com o alumínio. Não utilizar utensílios de alumínio.

 Patricia dos Santos Alves Garcia
 Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
 Camille Consentino de Carvalho
 Lidiane Correa Costa Stofella
 Mariana Revellino Gonçalves
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional
Nutricionista
Grupo Riscotolândia