

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
			01/mar	02/mar	03/mar	KCAL 595,32 CHO 84,56 PTN 20,01 LIP 11,25	KCAL 595,32 CHO 84,56 PTN 20,01 LIP 11,25
MERENDA MANHÃ			Suco de abacaxi natural+ pão+ c/ovo + manga	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 595,32 CHO 84,56 PTN 20,01 LIP 11,25	KCAL 595,32 CHO 84,56 PTN 20,01 LIP 11,25
MERENDA TARDE			Suco de abacaxi natural+ pão+ c/ovo + manga	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 595,32 CHO 84,56 PTN 20,01 LIP 11,25	KCAL 595,32 CHO 84,56 PTN 20,01 LIP 11,25
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar	KCAL 603,21 CHO 83,62 PTN 19,84 LIP 10,23	KCAL 603,21 CHO 83,62 PTN 19,84 LIP 10,23
MERENDA MANHÃ	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, Salada de beterraba + Melancia	leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + péra	Arroz, feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	KCAL 603,21 CHO 83,62 PTN 19,84 LIP 10,23	KCAL 603,21 CHO 83,62 PTN 19,84 LIP 10,23
MERENDA TARDE	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, Salada de beterraba + Melancia	leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + péra	Arroz, feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	KCAL 603,21 CHO 83,62 PTN 19,84 LIP 10,23	KCAL 603,21 CHO 83,62 PTN 19,84 LIP 10,23
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar	KCAL 598,75 CHO 73,62 PTN 15,20 LIP 9,60	KCAL 598,75 CHO 73,62 PTN 15,20 LIP 9,60
MERENDA MANHÃ	Risoto de Frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada alface e cebola+ banana	logurte coco+ biscoito doce integral + banana	Arroz, feijão carioca, frango ao molho com chuchu e cenoura, salada de alface	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada beterraba	KCAL 598,75 CHO 73,62 PTN 15,20 LIP 9,60	KCAL 598,75 CHO 73,62 PTN 15,20 LIP 9,60
MERENDA TARDE	Risoto de Frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada alface e cebola+ banana	logurte coco+ biscoito doce integral + banana	Arroz, feijão carioca, frango ao molho com chuchu e cenoura, salada de alface	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada beterraba	KCAL 598,75 CHO 73,62 PTN 15,20 LIP 9,60	KCAL 598,75 CHO 73,62 PTN 15,20 LIP 9,60
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar	KCAL 601,20 CHO 73,69 PTN 14,20 LIP 8,65	KCAL 601,20 CHO 73,69 PTN 14,20 LIP 8,65
MERENDA MANHÃ	Macarrão parafruso, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga com cenoura + mamão	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batatas com abobrinha), salada de pepino + pera	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salada de alface + maçã	KCAL 601,20 CHO 73,69 PTN 14,20 LIP 8,65	KCAL 601,20 CHO 73,69 PTN 14,20 LIP 8,65
MERENDA TARDE	Macarrão parafruso, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga com cenoura + mamão	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batatas com abobrinha), salada de pepino + pera	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salada de alface + maçã	KCAL 601,20 CHO 73,69 PTN 14,20 LIP 8,65	KCAL 601,20 CHO 73,69 PTN 14,20 LIP 8,65
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar	KCAL 578,60 CHO 74,21 PTN 13,60 LIP 9,30	KCAL 578,60 CHO 74,21 PTN 13,60 LIP 9,30
MERENDA MANHÃ	Arroz, feijão preto, Frango (salsami) ao molho, salada de couve litor + melão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Suco integral de uva, Pão c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada bolo de laranja	KCAL 578,60 CHO 74,21 PTN 13,60 LIP 9,30	KCAL 578,60 CHO 74,21 PTN 13,60 LIP 9,30
MERENDA TARDE	Arroz, feijão preto, Frango (salsami) ao molho, salada de couve litor + melão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Suco integral de uva, Pão c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada bolo de laranja	KCAL 578,60 CHO 74,21 PTN 13,60 LIP 9,30	KCAL 578,60 CHO 74,21 PTN 13,60 LIP 9,30

Aluna: Eduarda Oliveira Santos – Joaquim

Observações: Substituir molho de tomate por molho molho de cenoura com beterraba. Não utilizar tomate em nenhuma preparação.

Partição dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CEN 8º RIGADO
Nº 7781

Ligia Alciana Toledo Faria Vasconcelos
Mat. Funcional nº 11146 CEN 8º RIGADO
Nº 7231

Carine Constanção de Carvalho
Mat. Funcional nº 7802 CEN 8º RIGADO
Nº 1102

Lidiane Correa Costa Sodeia
CEN 8º RIGADO 6A03 Coordenadora Operacional

CEN 8 14920 P
Mafreiminda
Grupo Microalimda