

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
			01/mar	02/mar	03/mar	MANHÃ		TARDE	
DESEJUM			Suco de abacaxi natural+ pão s/lactos s/gluten s/ovos + com frango desfiado + melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	Leite s/lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose s/gluten s/ovos	KCAL	628,25	KCAL	628,71
						CHO	130,76	CHO	96,57
ALMOÇO			Arroz, feijão preto, quibe assado s/ovo s/gluten, salada repolho + manga	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	PTN	35,55	PTN	25,43
						LIP	21,54	LIP	20,26
LANCHE DA TARDE			Café com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose s/gluten s/ovos + goiabá	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose s/gluten s/ovos + péra	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose s/gluten s/ovos	CALCIO	178,69	CALCIO	204,22
						FERRO	4,77	FERRO	1,64
JANTAR			Macarrão s/ovos s/gluten com carne moída + brócolis refogado + banana	Poenta+ frango ao molho+ salada de acelga + pera		VITAMINA A	449,58	VITAMINA A	535,58
						VITAMINA C	88,59	VITAMINA C	310,17
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar	MANHÃ		TARDE	
DESEJUM	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose s/ gluten s/ ovos + manteiga s/lactose	Leite s/lactose com maçã + bolo de laranja s/lactose s/gluten s/ovos	Suco integral de uva + pão s/lactose s/ovos s/gluten com requeijão s/lactose	Café com leite s/lactose + biscoito polvilho s/lactose s/ ovos + melão	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose s/gluten s/ovos + péra	KCAL	813,62	KCAL	690,60
						CHO	107,55	CHO	104,60
						PTN	28,40	PTN	25,30
ALMOÇO	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, Salada de beterraba + Melancia	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) milho e cenoura refogados + péra	Arroz, feijão preto, carne ao molho, Abóbora refogada + couve + melão	LIP	60,42	LIP	24,36
						CALCIO	268,96	CALCIO	189,36
						FERRO	3,33	FERRO	2,78
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose s/ gluten s/ ovos + manteiga s/lactose	Leite s/lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose s/gluten s/ovos	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactos s/gluten s/ovos + com carne desfiada +mamão	Logure morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose s/gluten s/ovo + banana	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						VITAMINA A	4488,09	VITAMINA A	4655,40
						VITAMINA C	58,72	VITAMINA C	315,25
JANTAR	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + banana	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de abobrinha + melão	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + abacaxi	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Sopa de feijão c/ macarrão s/gluten s/ovos, com batata, carne, cenoura + goiabá	KCAL	810,01	KCAL	577,06
						CHO	117,01	CHO	77,28
DESEJUM	Chá com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose s/gluten s/ovos + melão	Leite s/lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose s/gluten s/ovos	Logure morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose s/gluten s/ovo + banana	Vitamina de frutas (maçã+mamão c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose s/gluten s/ovos	Café com leite s/lactose + pão integral s/lactose s/gluten s/ovos +queijo s/lactose e margarina s/lactose	KCAL	810,01	KCAL	577,06
						CHO	117,01	CHO	77,28
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, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiabá	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	PTN	29,02	PTN	29,94
						LIP	19,56	LIP	24,37
LANCHE DA TARDE	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactos s/gluten s/ovos + com carne desfiada +maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Café com leite s/lactose + pão s/lactose s/gluten s/ovos +queijo s/lactose e margarina s/lactose	Suco integral de uva + pão s/lactose s/ovos s/gluten com requeijão s/lactose	Leite s/lactose com mamão + bolo de laranja s/lactose s/gluten s/ovos	CALCIO	264,84	CALCIO	215,12
						FERRO	4,09	FERRO	2,34
JANTAR	Poenta com almondegas ao molho salada de beterraba + mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +maçã	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de couve flor + melancia	Macarrão s/ovos s/gluten com carne moída + brócolis refogado + mamão	Poenta+ frango ao molho+ salada de acelga + melão	VITAMINA A	429,54	VITAMINA A	395,45
						VITAMINA C	89,31	VITAMINA C	83,59

*PA*  
Parten das Simes Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CEN 8º RIGALAO  
Nº178

*PA*  
Lidia Mafra Toledo Faria Vixente  
Mat Funcional nº 11146 CEN 8º RIGALAO  
Nº2131

*PA*  
Camile Consolino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CEN 8º RIGALAO  
Nº702

*PA*  
J. Adilme Correa Costa Suelia  
CEN 8º RIGALAO 6003 Condicionaria  
Operacional

*PA*  
Mauricio Rossetto Gonçalves  
CEN 8 14020 P  
Fotografista  
Grupo Riocorlândia

**INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM GLÚTEN + SEM OVO**

		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										
DESEJUM		Café com leite s/lactose + pão integral s/lactose s/glúten s/ovos +queijo s/lactose e margarina s/lactose	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose s/glúten s/ovo + banana	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactos s/glúten s/ovos + com frango desfiado +laranja	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose s/glúten s/ovos	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose s/ glúten s/ ovos + manteiga s/lactose	KCAL	652,66	Kcal	KCAL	702,48	Kcal				
ALMOÇO		Macarrão parafuso s/ovos s/glúten, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho s/ovos, salada acelga com cenoura + mamão	Arroz, 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, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis), salada de alface + maçã	PTN	28,49	g	PTN	27,28	g				
LANCHE DA TARDE		Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose s/glúten s/ovos	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose s/glúten s/ovo + manteiga s/lactose	Leite s/lactose com mamão + biscoito polvilho salgado s/lactose s/glúten s/ovo	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose s/glúten s/ovos + laranja	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose s/glúten s/ovo + banana	CALCIO	256,94	Mg	CALCIO	205,24	Mg				
JANTAR		Arroz carreteiro com espinafre + cenoura, batata + salada de alface + pera	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + melão	Polenta+ frango ao molho+ salada de abobrinha + maçã	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + mamão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) goliaba	VITAMINA A	539,61	Mcg	VITAMINA A	605,24	Mcg				
		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							
Dejejum		Café com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose s/glúten s/ovos + abacaxi	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose s/glúten s/ovos	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose s/glúten s/ovos + maçã	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose s/glúten s/ovo + banana	Suco integral de uva, Pão s/lactose s/ovos s/glúten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose s/ovos s/glúten	KCAL	804,65	Kcal	KCAL	742,76	Kcal				
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, sassami ao molho, legumes refogados( repolho c/cenoura refogados) + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Macarrão parafuso s/ovos s/glúten com carne moída ao molho + salada de alface + goiaba	PTN	27,86	g	PTN	28,43	g				
Lanche		Suco de abacaxi natural + pão s/lactose s/glúten s/ovos com carne desfiada + laranja	Chá com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose s/glúten/ovos + melancia	Café com leite s/lactose + pão s/lactose s/glúten s/ovos +queijo s/lactose e margarina s/lactose	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose s/glúten s/ovos	Suco integral de uva, Pão s/lactose s/ovos s/glúten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose s/ovos s/glúten	CALCIO	193,82	Mg	CALCIO	264,86	Mg				
Jantar		Pure de batatas s/leite+ 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	4658,43	Mcg	VITAMINA A	4541,55	Mcg				
						VITAMINA C		55,97	Mg	VITAMINA C		100,63	Mg			

Aluno: Raul Felipe Alves Ferreira – Ruth Raka

**Aluno: Raul Felipe Alves Ferreira – Ruth Baka**

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

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

Camile Consantino de Carvalho  
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

Lidiane Correa Costa Stojella  
CRN 8º REGIÃO 6303 Condadojura  
Operacional

Mariana Revolino Gonçalves  
CRN 8. 14920 P  
Nutricionista  
Grupo Risoletândia