

ESCOLA PARCIAL ESPECIAL

APLV + S/OVO+ S/OLEAGINOSAS + S/TOMATE + S/PEIXE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ			Suco de abacaxi natural+ pão s/leite s/ovo+ com carne desfiada +manga	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batatas s/leite + salada de beterraba	KCAL 564,20 Kcal 69,20 CHO 69,20 PTN 15,30 9 PTN 15,30 9 LIP 8,60 9 LIP 8,60 9	KCAL 564,20 Kcal 69,20 CHO 69,20 PTN 15,30 9 LIP 8,60 9
MERENDA TARDE			Suco de abacaxi natural+ pão s/leite s/ovo+ com carne desfiada +manga	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ovos		
SEGUNDA-FEIRA	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ	Arroz, feijoadá com cubos de carne bovina, farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de beterrada+meliância	Leite vegetal com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/leite s/ovos	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado/ sobrecoxa/ milho com cenoura refogado+ pira	Arroz, feijão preto, carne ao molho, Abóbora refogada + melão	KCAL 580,32 Kcal 61,20 CHO 61,20 PTN 19,20 9 PTN 19,20 9 LIP 7,50 9	KCAL 580,32 Kcal 61,20 CHO 61,20 PTN 19,20 9 LIP 7,50 9
MERENDA TARDE	Arroz, feijoadá com cubos de carne bovina, farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de beterrada+meliância	Leite vegetal com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/leite s/ovos	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado/ sobrecoxa/ milho com cenoura refogado+ pira	Suco integral de uva + Pipoca salgada + maçã	PTN 19,20 9 LIP 7,50 9	PTN 19,20 9 LIP 7,50 9
SEGUNDA-FEIRA	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada alface e cebola+ banana	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite s/ovos + banana	Arroz, feijão carioca, frango ao molho com chuchu e cenoura, salada de alface	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, pure de batatas s/leite, salada beterraba	KCAL 530,20 Kcal 62,30 CHO 62,30 PTN 16,50 9 LIP 9,60 9	KCAL 530,20 Kcal 62,30 CHO 62,30 PTN 16,50 9 LIP 9,60 9
MERENDA TARDE	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada alface e cebola+ banana	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite s/ovos + banana	Arroz, feijão carioca, frango ao molho com chuchu e cenoura, salada de alface	Chá com leite vegetal + pão s/leite s/ovos + creme vegetal	PTN 16,50 9 LIP 9,60 9	PTN 16,50 9 LIP 9,60 9
SEGUNDA-FEIRA	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ	Macarrão parafruso s/ovos, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho s/ovos, salada de azeitona com cenoura + manjão	Vitamina de frutas (banana+manjão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ovos	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino + pira	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salada de alface + maçã	KCAL 579,60 Kcal 61,31 CHO 61,31 PTN 15,66 9 LIP 9,67 9	KCAL 579,60 Kcal 61,31 CHO 61,31 PTN 15,66 9 LIP 9,67 9
MERENDA TARDE	Macarrão parafruso s/ovos, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho s/ovos, salada de azeitona com cenoura + manjão	Vitamina de frutas (banana+manjão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ovos	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino + pira	Café com leite vegetal + pão integral s/leite s/ovos + creme vegetal	PTN 15,66 9 LIP 9,67 9	PTN 15,66 9 LIP 9,67 9
SEGUNDA-FEIRA	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ	Arroz, feijão preto, frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor+melão	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + manjão	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite s/ ovos+ abacaxi	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Suco integral de uva, Pão s/leite s/ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/leite s/ovos	KCAL 563,24 Kcal 59,28 CHO 59,28 PTN 15,60 9 LIP 11,23 9	KCAL 563,24 Kcal 59,28 CHO 59,28 PTN 15,60 9 LIP 11,23 9
MERENDA TARDE	Arroz, feijão preto, frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor+melão	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + manjão	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite s/ ovos+ abacaxi	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Suco integral de uva, Pão s/leite s/ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/leite s/ovos	PTN 15,60 9 LIP 11,23 9	PTN 15,60 9 LIP 11,23 9

Aluno: Maria Luiza Cordeiro de Souza / Dieta: APLV, Ovo, Castanha, Nozes, Tomate e Peixe - Camões

Observações: Substituir molho de tomate por molho de cenoura com beterraba

Observações: Biscoitos e pães sem traços de oleaginosas

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 (CEN & RIGIADO)
Nº 7781

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 (CEN & RIGIADO)
Nº 7371

Camile Consuelo de Carvalho
Matr. Funcional nº 7893 (CEN & RIGIADO)
Nº 7102

Ludiane Correa Costa Suelin
CEN & RIGIADO (CEN & RIGIADO)
Funcionário

Maria Luiza Cordeiro de Souza
CEN & RIGIADO
Matr. Funcional nº 7893 (CEN & RIGIADO)
Nº 7781