

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
				01/mar		02/mar		03/mar		KCAL	642,32	Kcal	KCAL	269,35	Kcal
Desjejum				suco de abacaxi natural c/adoçante+ pão integral+ com ovo + melancia		Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia		Leite desnatado com banana + bolo diet							
Almoço				Arroz integral, feijão preto, quibe assado, salada repolho + manga		Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã		Arroz integral, feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batatas + salada beterraba		CHO	69,24	g	CHO	44,52	g
Lanche 15 HR				Café com Leite desnatado + biscoito salgado integral + goiaba		Suco integral uva, sanduiche de pão integral fatiado + queijo + tomate+ alface		Vitamina de frutas (c/leite desnatado) (banana+abacate) + biscoito doce integral diet		PTN	29,56	g	PTN	13,25	g
	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										
Desjejum	Chá com Leite desnatado + pão integral + margarina light	Leite desnatado com maçã + bolo diet	Suco integral de uva + pão integral com requeijão light	Café com Leite desnatado + biscoito polvilho + melão	Suco integral uva, sanduiche de pão integral fatiado + queijo + tomate+ alface	KCAL	698,52	Kcal	KCAL	342,58	Kcal				
Almoço	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salda de beterraba + melancia	Arroz integral, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado( sobrecoxa), creme de milho c/leite desnatado + pêra	Arroz integral, feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão	CHO	106,32	g	CHO	96,35	g				
Lanche 15 HR	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com Leite desnatado + pão integral + margarina light	Leite desnatado com banana + bolo diet	suco de abacaxi natural c/adoçante+ pão integral+ com ovo + mamão	logurte de morango desnatado diet+ biscoito doce integral diet + banana	PTN	33,62	g	PTN	15,24	g				
	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										
Desjejum	Chá com Leite desnatado + biscoito salgado integral + melão	Leite desnatado com mamão + bolo diet	logurte de morango desnatado diet+ biscoito doce integral diet + banana	Vitamina de frutas (c/leite desnatado) (maçã+mamão) + biscoito doce integral diet	Café com Leite desnatado + pão integral +queijo e margarina light	KCAL	604,25	Kcal	KCAL	462,10	Kcal				
Almoço	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz integral, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz integral, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	Arroz integral, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, feijão preto, Carne ao molho, purê de batata c/leite desnatado, salada beterraba	CHO	40,25	g	CHO	35,20	g				
Lanche 15 HR	suco de abacaxi natural c/adoçante+ pão integral+ c/ovo + maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã, mamão) com aveia	Café com Leite desnatado + pão integral +queijo e margarina light	Suco integral de uva + pão integral com requeijão light	Leite desnatado com mamão + bolo diet	PTN	39,62	g	PTN	24,24	g				
						LIP	14,20	g	LIP	13,20	g				

*PA*

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

Ligia Mirtza Toledo Para Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321

Camile Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

Lidiane Correa Costa Siofella  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

*Lucas*

Mariana Resorolândia  
CRN 8 14520 P  
Ristorolândia  
Grupo Risorolândia

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS DIABETES

	SEGUNDA-FEIRA 20/mar	TERÇA-FEIRA 21/mar	QUARTA-FEIRA 22/mar	QUINTA-FEIRA 23/mar	SEXTA-FEIRA 24/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum	Café com Leite desnatado + pão integral +queijo e margarina light	logurte de morango desnatado diet+ biscoito doce integral diet + banana	suco de abacaxi natural c/adogante+ pão integral+ com ovo + laranja	Vitamina de frutas (c/leite desnatado) (banana+mamão) + biscoito doce integral diet	Chá com leite desnatado + pão integral + margarina light	KCAL 658,25 Kcal 9	KCAL 495,82 Kcal 9
Almogo	Macarrão integral, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz integral, feijão carioca, bolinho de carne ao molho, salada de acelga com cenoura + mamão	Arroz integral, feijão preto, carne ao molho com couve, Abóbora refogada + manga	Arroz integral / feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino c/ tomate + pêra	Arroz integral, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salda de alface + maçã	CHO 101,25 9	CHO 60,25 9
Lanche 15 HR	Vitamina de frutas (c/leite desnatado) (banana+mamão) + biscoito doce integral diet	Chá com leite desnatado + pão integral + margarina light	Leite desnatado com mamão + biscoito polvilho salgado	Suco integral de maçã+ bolo diet + laranja	logurte de morango desnatado diet+ biscoito doce integral diet + banana	PTN 16,24 LIP 12,36 9	PTN 12,32 LIP 9,63 9
	SEGUNDA-FEIRA 27/mar	TERÇA-FEIRA 28/mar	QUARTA-FEIRA 29/mar	QUINTA-FEIRA 30/mar	SEXTA-FEIRA 31/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum	Café com Leite desnatado + biscoito salgado integral + abacaxi	Vitamina de frutas (c/leite desnatado) (banana+abacate) + biscoito doce integral diet	Suco integral de maçã+ bolo diet + maçã	logurte de morango desnatado diet+ biscoito doce integral diet + banana	Suco integral de uva, pão integral comfrango desfiado ao molho, alface,cenoura ralada + bolo diet	KCAL 479,25 Kcal 9	KCAL 356,21 Kcal 9
Almogo	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor+meião	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz integral, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados, repolho c/cenoura refogados) + abacaxi	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado( sobrecoxa) ao molho com cenoura + salda de brócolis + maçã	Macarrão integral, carne moída ao molho, salada de alface + goiaba	CHO 96,28 9	CHO 75,41 9
Lanche 15 HR	suco de abacaxi natural c/adogante+ pão integral+ com ovo + laranja	Chá com leite desnatado + biscoito salgado integral + melancia	Café com Leite desnatado + pão integral +queijo e margarina light	Vitamina de frutas (c/leite desnatado) (banana+abacate) + biscoito doce integral diet	Suco integral de uva, pão integral comfrango desfiado ao molho, alface,cenoura ralada + bolo diet	PTN 15,24 LIP 10,23 9	PTN 15,20 LIP 8,51 9

Observação: Adogante Sucralose ou Stevia

*PR* Patrícia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

*[Assinatura]* Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

*OC* Camile Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

*b.c.c.s.* Lidiane Correa Costa Stofelia  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

*[Assinatura]* Nutricionista  
CRN 8 149320 P  
Marianne Revolino Gonçalves  
Grupo Risoletândia