

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ		TARDE	
Desjejum			Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	879,65	KCAL	647,92
						CHO	139,02	CHO	100,81
Almoço			Arroz, feijão preto, quibe assado , salada repolho + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada beterraba	PTN	36,55	PTN	27,75
						LIP	21,08	LIP	16,56
Lanche			Café com leite + biscoito salgado integral + goiaba	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alicace	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	CALCIO	195,59	CALCIO	226,33
						FERRO	5,70	FERRO	2,67
Jantar			Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata), couve+maçã	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + banana	Potentia+ frango ao molho+ salada de acelga + pera	VITAMINA A	486,45	VITAMINA A	594,97
						VITAMINA C	88,59	VITAMINA C	280,37
	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	
Desjejum	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	KCAL	729,90
						CHO	121,25	CHO	116,35
Almoço	Arroz, Feijoadada 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( sobrecoxa) creme de milho + péra	Arroz, feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão	PTN	30,09	PTN	27,78
						LIP	52,84	LIP	18,43
Lanche	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com leite + pão + manteiga	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + mamão	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	CALCIO	295,77	CALCIO	228,09
						FERRO	4,11	FERRO	3,56
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	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + goiaba	VITAMINA A	6836,45	VITAMINA A	4657,99
						VITAMINA C	58,72	VITAMINA C	300,12
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar	MANHÃ		TARDE	
Desjejum	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	KCAL	636,03
						CHO	119,86	CHO	86,82
Almoço	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Burreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada beterraba	PTN	29,99	PTN	31,84
						LIP	21,85	LIP	43,85
Lanche	Suco de abacaxi natural+ pão+ c/ovo + maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Café com leite + pão +queijo e margarina	Suco integral de uva + pão integral com requeijão	Leite com mamão + bolo de laranja	CALCIO	257,33	CALCIO	210,38
						FERRO	4,19	FERRO	3,26
Jantar	Potentia 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	Potentia+ frango ao molho+ salada de acelga + melão	VITAMINA A	2727,91	VITAMINA A	470,84
						VITAMINA C	89,31	VITAMINA C	83,59

*Patricia dos Santos Alves Garcia*

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

*Ligia Marcia Toledo Faria Vicente*

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321

*Camile Consentino de Carvalho*

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

*Lidiane Correa Costa Sotela*

Lidiane Correa Costa Sotela  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

*Mariana Revoltino Gonçalves*

Mariana Revoltino Gonçalves  
CRN 8 34920 P  
Nutricionista  
Grupo Riscotolândia



	SEGUNDA 20/mar	TERÇA 21/mar	QUARTA 22/mar	QUINTA 23/mar	SEXTA 24/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
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	9	KCAL 770,18 CHO 123,06	9
Almoço	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga 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	PTN 29,81 LIP 37,80	9	PTN 31,16 LIP 18,48	9
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 tubá + laranja	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	CALCIO 294,12 FERRO 4,48	Mg Mg	CALCIO 253,92 FERRO 3,24	Mg Mg
Jantar	Arroz carreteiro com espinafre + cenoura, batata + salada de alface + pera	Sopa de frango + mandioca+ beleraba+ 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 689,74 VITAMINA C 64,64	Mg Mg	VITAMINA A 2945,05 VITAMINA C 125,77	Mg Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar				
Desjejum	Café com leite + biscoito salgado integral + abacaxi	Vitamina de frutas (banana+abacate) + Biscoito Doce integral	Suco integral de maçã+ bolo de tubá + maçã	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de lva, pão hot fog c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL 869,83 CHO 142,77	Kcal 9	KCAL 781,61 CHO 117,68	Kcal 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, Carne assada, 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 + goliaba	PTN 30,58 LIP 20,85	9 9	PTN 29,97 LIP 34,68	9 9
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 lva, pão hot fog c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	CALCIO 192,04 FERRO 2,86	Mg Mg	CALCIO 281,53 FERRO 3,38	Mg Mg
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) +pera	VITAMINA A 4898,13 VITAMINA C 55,97	Mg Mg	VITAMINA A 4596,92 VITAMINA C 100,63	Mg Mg

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7901 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Lidiane Correa Costa Stofella  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Mariana Revolino Gonçalves  
CRN 8 34920 P Nutricionista  
Grupo Risorotelandia