

|          | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL                      |
|----------|---|---|--|---|---|--|
|          |   |   | 01/mar   | 02/mar  | 03/mar  | KCAL 1002,35<br>CHO 135,62<br>PTN 39,25<br>LIP 29,56 |
| DESJEIUM |   |   | Suco de abacaxi natural+ pão+ c/ovo + melancia   | Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia  | Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura   | Kcal 9   |
| 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 moída ao molho, purê de batatas, salada beterraba                    | PTN 39,25<br>LIP 29,56                               |
|          | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL                      |
|          | 06/mar  | 07/mar  | 08/mar   | 09/mar  | 10/mar  | KCAL 996,35<br>CHO 174,28<br>PTN 41,59<br>LIP 29,62  |
| DESJEIUM | 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, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface                           | Kcal 9   |
| ALMOÇO   | Arroz, Feijoadá 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 alface + maçã                 | Arroz integral, feijão carioca, Frango assado( sobrecoxa) creme de milho + péra                                       | Arroz, feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão                             | PTN 41,59<br>LIP 29,62                               |
|          | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL                      |
|          | 13/mar  | 14/mar  | 15/mar   | 16/mar  | 17/mar  | KCAL 951,58<br>CHO 154,26<br>PTN 39,57<br>LIP 29,56  |
| DESJEIUM | 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 9   |
| 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 + goiaba               | Arroz, feijão carioca, frango ao molho com chuchu e cenoura, salada alface  | Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada beterraba                          | PTN 39,57<br>LIP 29,56                               |
|          | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL                      |
|          | 20/mar  | 21/mar  | 22/mar   | 23/mar  | 24/mar  | KCAL 954,21<br>CHO 146,32<br>PTN 40,25<br>LIP 28,65  |
| DESJEIUM | 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 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 40,25<br>LIP 28,65                               |
|          | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL                      |
|          | 27/mar  | 28/mar  | 29/mar   | 30/mar  | 31/mar  | KCAL 895,62<br>CHO 165,35<br>PTN 39,20<br>LIP 31,25  |
| DESJEIUM | Café com leite + biscoito salgado integral + abacaxi                          | Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral                        | Suco integral de maçã+ bolo de fubá + maçã   | logurte morango+ biscoito doce integral + banana  | Suco integral de uva, Pão c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja | 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, Omelete assado, 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 + goiaba                          | PTN 39,20<br>LIP 31,25                               |

Aluna: Geovana Mayra Gonçalves – Apae

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

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

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

Uldiane Correia Costa Stofella  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Marianne Rescolino Gonçalves  
CRN 8, 34920 P  
NUTRICIONISTA  
Grupo Risorotolândia