




# Escola Integral - APLV + S/ SOJA + S/ PEIXE

		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Desjejum		Café com leite vegetal + Pão integral s/ leite com creme vegetal	Vitamina de frutas (banana + abacate) c/leite vegetal, Biscoito Doce integral s/leite	Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho Polenta Salada de couve flor c/ brócolis Melão	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Maçã	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite+ banana	Arroz, Feijão preto Ovos mexidos, Abóbora refogada Melancia	Arroz, Feijão carioca, Quibe assado Salada de repolho Maçã	Leite vegetal + mamão, Bolo de cenoura sem cobertura s/leite	Suco de abacaxi natural, Pão s/leite com ovo mexido, Laranja	Macarrão parafuso Frango ao molho desfiado Salada de pepino com tomate Melancia	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
												881,09	9	CHO	302,986	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Almoco		Arroz, feijão preto Frango (sassari) grelhado Salada de beterraba Manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho Polenta Salada de couve flor c/ brócolis Melão	Arroz, Feijão preto Ovos mexidos, Abóbora refogada Melancia	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite+ banana	Leite vegetal + mamão, Bolo de cenoura sem cobertura s/leite	FÉRIADO	Arroz, Feijão carioca Salada de repolho Maçã	Leite vegetal + maçã, Bolo de cenoura sem cobertura s/leite	Arroz, feijão preto Omelete assado Chuchu e cenoura refogados Mamão	CHO	CHO	9	CHO	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
												CHO	140,269	PTN	29,3087	9	PTN	3,32555	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
lanche 15H		Chá com leite vegetal + Biscoito Salgado s/ leite + Laranja	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Maçã	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite+ banana	Leite vegetal + mamão, Bolo de cenoura sem cobertura s/leite	Suco de abacaxi natural, Pão s/leite com ovo mexido, Laranja	Macarrão parafuso Frango ao molho desfiado Salada de pepino com tomate Melancia	Vitaminas de frutas (banana+morango) c/ leite vegetal, Biscoito Doce integral s/leite	LIP	36,0873	9	LIP	24,261	9	LIP	6,60164	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		


PR  
OC

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum	Chá com leite vegetal, Pão fatiado integral s/leite com creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+morango) c/ leite vegetal, Biscoito Doce integral s/ leite	Suco de abacaxi natural, Pão s/ leite com ovo mexido, Pêra	Suco integral de uva, Pão s/ leite c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada, Bolo de laranja s/ leite		1001,32	9	298,007	9
Almooço	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de alface + Manga	Arroz integral, Feijão carioca Carne moída ao molho, Purê de batata + Salada de rúcula	Arroz, feijão preto, Barrado, farinha de mandioca Salada de tomate e cebola Banana	Arroz, feijão carioca Frango ao molho com legumes (chuchu, cenoura), Salada de pepino	FERIADO	CHO	145,303	CHO	35,4275
						PTN	42,1289	PTN	8,59322
Lanche	Suco de abacaxi natural + Pão s/ leite com ovo mexido + melancia	Suco integral de laranja, Pão integral s/ leite com creme vegetal	Chá com leite vegetal, Biscoito Salgado s/leite, maçã	Suco integral de uva, Pão s/ leite c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada, Bolo de laranja s/ leite		LIP	29,1997	LIP	20,2715
	SEGUNDA								
	31/out								
Desjejum	Café com leite vegetal, Biscoito polvilho salgado s/leite, maçã					KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almooço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis+ Mamão					CHO	115,696	CHO	115,696
		PTN	18,6584	PTN	18,6584				
lanche 15H	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite+ banana					LIP	15,2567	LIP	15,2567


Aluna: Paola Fernandes dos Santos / Dieta: APL V, S/ Soja e S/ Peixe - Rosechir  
 Observação: Biscoito e Pão sem traços de soja




Patrícia dos Santos Alves  
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781



Lígia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321



Camile Consentino de Carvalho  
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102



Lidiane Correa Costa Stofella  
CRN 8º REGIÃO 6303  
Operacional Coordenadora