

Escola Integral - DIABETES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	CHO	PTN	LIP	KCAL	CHO	PTN	LIP
Desjejum	Café com leite desnatado, Pão integral c/ queijo light e margarina light	vitamina de frutas c/ leite desnatado (banana + abacate), Biscoito Doce integral diet	Suco integral de maçã, bolo diet, Pera	logure de morango diet, Biscoito doce integral diet, Banana	FERIADO	967,984	9	141,469	34,7031	317,784	54,4221	8,40039	9
Almoco	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassam) grelhado, Salada de beterraba + Manga	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho + salada de couve flor c/ brócolis + Melão	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada Melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Quibe assado, Maçã		34,7031	9	PTN	9	8,40039	9	9	9
lanche 15H	Chá com leite desnatado, biscoito salgado integral, Laranja	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Maçã	logure de morango diet, Biscoito doce integral diet, Banana	leite desnatado + mamão, bolo diet		23,1142	9	LIP	9	3,83244	9	9	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum	Chá com leite desnatado, Pão integral com manteiga light	Suco integral de uva, pão integral com queijo light+tomate+alface, bolo diet + Pipoca	FERIADO	leite desnatado com mamão, Biscoito polvilho salgado, banana	Suco de abacaxi natural c/ adocante, pão integral com ovo mexido, laranja	819,325	9	119,978	33,0448	376,907	45,4676	14,1957	9
Almoco	Arroz integral, Feijada com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + Laranja	Arroz integral, feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salsa) + Mamão		Arroz integral, feijão carioca, Carne ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	Macarão integral parafuso, Frango ao molho destilado + Salada de pepino com tomate + Melancia	119,978	9	CHO	9	45,4676	9	9	9
lanche 15H	Suco de abacaxi natural c/ adocante, pão integral com ovo mexido, maçã	Suco integral de uva, pão integral com queijo light+tomate+alface, bolo diet + Pipoca		Café com leite desnatado, Pão integral com margarina light e queijo light	vitamina de frutas c/ leite desnatado (banana+morango), Biscoito doce integral diet	35,3405	9	LIP	9	23,2436	9	9	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum	Suco integral de uva, pão integral c/ requijão light	logure de morango diet, Biscoito doce integral diet, Banana	Suco integral de uva, biscoito salgado integral, Pera	Café com leite desnatado, Pão integral com queijo light e margarina light	leite desnatado + maçã + bolo diet	877,61	9	113,265	34,8527	330,192	39,3388	11,1936	9
Almoco	Arroz integral, feijão preto, Carne moída ao molho, Purê de batatas, Salada de abobrinha	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho Salada de brócolis Laranja	Arroz integral, feijão preto, Bolinho de carne ao molho Salada de acelga Melancia	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), Creme de milho, maçã	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, Chuchu e cenoura refogados, Mamão	113,265	9	CHO	9	39,3388	9	9	9
lanche 15H	vitamina de frutas c/ leite desnatado (banana + abacate), Biscoito doce integral diet	Café com leite desnatado, Pão integral com queijo light e margarina light	leite desnatado + mamão, bolo diet	Café com leite desnatado, Biscoito de polvilho, Melancia	Salada de frutas (manga, maçã e melão) com aveia	37,014	9	LIP	9	11,4951	9	9	9

PA
OE

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				
Desjejum	Chá com leite desnatado, Pão integral com manteiga light	Vitamina de frutas c/ leite desnatado (banana+morango), Biscoito Doce integral diet	Suco de abacaxi natural c/ adoçante, pão integral com ovo mexido, pera	Suco integral de uva, pão integral c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada, bolo diet		KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoco	Arroz integral, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura Salada de alface + Manga	Arroz integral, feijão caraca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de repolho com tomate	Arroz integral, feijão preto, Barreado, farinha de mandioca, Salada de tomate e cebola, Banana	Arroz integral, feijão caraca, Frango ao molho com legumes (chuchu, cenoura) + Salada de pepino	FERIADO	CHO	9	CHO	9
						PTN	9	PTN	9
lanche 15H	suco de abacaxi natural c/ adoçante, pão integral com ovo mexido, melancia	Suco integral de laranja, pão integral com requêijo light	Chá com leite desnatado, biscoito salgado integral, maçã	Suco integral de uva, pão integral c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada, bolo diet		LIP	9	LIP	9
SEGUNDA									
	31/out					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Café com leite desnatado, Biscoito polvilho salgado, maçã					KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoco	Risoto de frango (batata+cenoura+molho+frango), Salada de brócolis, Mamão					CHO	9	CHO	9
						PTN	9	PTN	9
lanche 15H	loqupte de morango diet, Biscoito doce integral diet, Banana					LIP	9	LIP	9

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

PM

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


Ligia Marcia Toledo Faria

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

Consentive

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

Didiane C. Stoppel

Lidiane Correa Costa Stoffella
CRN 8^o REGIÃO 6303 Coordenadora
Operacional