



Escola Integral - S/ OVO +




	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						MANHÃ		TARDE	
	3/out	4/out	5/out	6/out	7/out	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum	Café com leite + pão s/ovo com queijo e margarina	Vitamina de frutas (banana + abacate) Biscoito Doce Integral s/ ovo	Suco integral de maçã + Bolo de fubá s/ovo + Pêra	Logurte de morango + biscoito doce integral s/ ovo + banana	FERIADO	926,3228	9	369,4773	9
Almoço	Arroz, feijão preto Frango (sassam) grelhado Salada de beterraba Manga	Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho+ Polenta salada de couve flor c/ brócolis + + Melão	Arroz, Feijão preto Frango (sassam) ao molho+ Abóbora refogada Melancia	Arroz, feijão carioca, Quibe assado s/ ovo, salada de repolho Maçã		CHO 150,2668	9	CHO 69,89736	9
lanche	Chá com leite + Biscoito Salgado s/ovo + Laranja	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Maçã	Logurte de morango + biscoito doce integral s/ ovo + banana	Leite + mamão + Bolo de cenoura sem cobertura s/ovos		PTN 32,61545	9	PTN 9,045396	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	LIP 24,82731	9	LIP 6,856644	9
	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Chá com leite vegetal + Pão integral s/ovo com manteiga	Suco integral de uva + Pão s/ ovo c/ queijo +tomate+alface + Bolo de Laranja s/ovo + Pipoca	FERIADO	Leite com mamão + Biscoito polvilho salgado s/ovo + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão s/ovo com carne desfiada + Laranja	KCAL 851,6838	Kcal 9	KCAL 408,9375	Kcal 9
Almoço	Arroz, Feijoadá 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, feijão carioca Carne ao molho com mandioca Salada de alface Maçã	Macarrão parafuso s/ovos Frango ao molho desfiado Salada de pepino com tomate Melancia	CHO 117,6957	9	CHO 42,79651	9
lanche 15H	Suco de abacaxi natural + Pão s/ovo com carne desfiada + Maçã	Suco integral de uva + Pão s/ ovo c/ queijo +tomate+alface + Bolo de Laranja s/ovo + Pipoca		Café com leite vegetal + Pão integral s/ovo com margarina e queijo	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce Integral s/ovo	PTN 31,6207	9	PTN 12,60572	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	LIP 41,31239	9	LIP 33,04271	9
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Suco integral de uva + Pão integral s/ovo com requeijão	Logurte de morango + biscoito doce integral s/ ovo + banana	Suco integral de uva +Biscoito salgado integral s/ovo + Pêra	Café com leite + Pão fatiado integral s/ovo com margarina e queijo	Leite + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/ovos	KCAL 911,4812	Kcal 9	KCAL 365,415	Kcal 9
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho + Purê de batatas + Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + Salada de brócolis + Laranja	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne s/ovo ao molho + Salada de acelga Melancia	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Carne de milho Maçã	Arroz, Feijão preto Carne moída com legumes (chuchu e cenoura) Mamão	CHO 116,6639	9	CHO 46,06474	9
lanche	Vitamina de frutas (banana + abacate) + Biscoito Doce integral s/ovo	Café com leite + Pão integral s/ovo com queijo e margarina	Leite + mamão + Bolo de laranja s/ovo	Chá com leite + Biscoito de polvilho s/ovo + Melancia	Salada de frutas (manga, maçã e melão) com aveia	PTN 32,47336	9	PTN 9,26738	9
						LIP 39,06057	9	LIP 20,21239	9


Handwritten signatures and initials in blue ink.

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 + Pão integral s/ovos com manteiga	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce integral s/ ovo	Suco de abacaxi natural + Pão s/ leite com frango desfiado + Pera	Suco integral de uva + Pão s/ovo c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/ovo	FERIADO	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoco	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + Salada de alface + Manga	Arroz integral, Feijão carioca Peixe ao molho, Pão do molho de peixe salada de repolho com tomate	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		CHO	g	CHO	g
Lanche	Suco de abacaxi natural + Pão s/ovos com frango desfiado + Melancia	Suco integral de laranja + Pão integral s/ovo com queijo	Chá com leite vegetal + Biscoito Salgado s/ovo + Maça	Suco integral de uva + Pão s/ovo c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/ovo		PTN	g	PTN	g
						LIP	g	LIP	g
						29,43039	9	25,02511	9
	SEGUNDA								
	31/out								
Desjejum	Café com leite + Biscoito polvilho salgado s/ovo + Maça					KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoco	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis + Mamão					CHO	g	CHO	g
lanche	logure de morango + Biscoito Doce integral s/ovo + Banana					PTN	g	PTN	g
						LIP	g	LIP	g
						20,36865	9	13,74833	9


Aluno: José Guilherme Cordeiro da Rocha / Dieta: S/ Ovo - Naya




Patrícia dos Santos Alves
Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781



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



Camille Consolino de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102



Lidiane Correa Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303
Operacional Coordenadora