

Escola Integral - APLV + S/ SOJA

	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 vegetal + Pão integral s/ leite com creme vegetal	Vitamina de frutas (banana + abacate) c/leite vegetal, Biscoito Doce integral s/leite	Suco integral de maçã + Bolo de fubá s/leite, Pera	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite+ banana		883,09	9	302,986	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 Ovos mexidos, Abóbora refogada Melancia	Arroz, Feijão carioca, Quibe assado Salada de repolho Maçã	FERIADO	CHO	9	CHO	9
						PTN	9	PTN	9
						LIP	9	LIP	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		24,261	9	6,60164	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out	MANHÃ		TARDE	
Desjejum	Chá com leite vegetal, Pão integral s/ leite com creme vegetal	Suco integral de uva, Pão s/ leite com creme vegetal +tomate+alface, Bolo de Laranja s/leite + Pipoca		Leite vegetal com mamão, Biscoito polvilho salgado s/leite + Banana	Suco de abacaxi natural, Pão s/leite com ovo mexido, Laranja	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoço	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina Farinha de mandioca Laranja	Arroz integral, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata saisa) + Mamão	FERIADO	Arroz, feijão carioca Carne ao molho com mandioca Salada de alface Maçã	Macarrão parafruso Frango ao molho desfiado Salada de pepino com tomate Melancia	CHO	9	CHO	9
						PTN	9	PTN	9
						LIP	9	LIP	9
lanche 15H	Suco de abacaxi natural, Pão s/ leite com ovo mexido, Maçã	Suco integral de uva, Pão s/ leite com creme vegetal +tomate+alface, Bolo de Laranja s/leite + Pipoca		Café com leite vegetal, Pão integral s/ leite com creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+morango) c/ leite vegetal, Biscoito Doce integral s/leite	36,0873	9	18,8946	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out	MANHÃ		TARDE	
Desjejum	Suco integral de uva, Pão integral s/ leite com creme vegetal	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite + banana	Suco integral de uva, Bolo de laranja s/ leite	Café com leite vegetal, Pão fatiado integral s/ leite com creme vegetal	Leite vegetal + maçã, Bolo de cenoura sem cobertura s/leite	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, Purê de batatas s/leite, Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, Salada de brócolis, Laranja	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne ao molho Salada de azeite + Melancia	Arroz, feijão carioca (sobrecoca) Molho e cenoura refogado Maçã	Arroz, Feijão preto Omelete assado Chuchu e cenoura refogados Mamão	CHO	9	CHO	9
						PTN	9	PTN	9
						LIP	9	LIP	9
lanche 15H	Vitamina de frutas (banana + abacate) c/ leite vegetal + Biscoito Doce integral s/leite	Café com leite vegetal + Pão integral s/ leite com creme vegetal	Leite vegetal + mamão + Bolo de laranja s/leite	Chá com leite vegetal + Biscoito de polvilho s/leite, Melancia	Salada de frutas (manga, maçã e melão) com aveia	33,9817	9	12,8965	9

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
	24/out	26/out	26/out	27/out	28/out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
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, Pera	Suco integral de uva, Pão s/ leite c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada, Bolo de laranja s/ leite	FERIADO	KCAL	876,365	Kcal	KCAL	298,007	Kcal
Almooço	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, Barreado, farofa de mandioca Salada de tomate e cebola Banana	Arroz, feijão carioca Frango ao molho com legumes (chuchu, cenoura), Salada de pepino		CHO	122,605	g	CHO	35,4275	g
						PTN	33,9669	g	PTN	8,59322	g
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	38,8346	g	LIP	20,2715	g
	SEGUNDA										
	31/out										
Desjejum	Café com leite vegetal, Biscoito polvilho salgado s/leite, maçã					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	672,883	Kcal	KCAL	672,883	Kcal
Almooço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis+ Mamão					CHO	115,696	g	CHO	115,696	g
						PTN		g	PTN		g
							18,6584			18,6584	
lanche 15H	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite+ banana					LIP		g	LIP		g
							15,2567			15,2567	