



# Escola Integral - APLV




		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
		3/out	4/out	5/out	6/out	7/out											
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 lúcia s/leite, Pera	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite+ banana													
Almoço	Arroz, feijão preto, Frango (salsam) 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													
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														
	SEGUNDA	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/ 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	837,223	Kcal	KCAL	345,17	Kcal					
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	FERIADO	Carne ao molho com mandioca, Salada de alface, Maçã	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, Salada de pepino com tomate, Melancia		CHO	123,172	9	CHO	47,7893	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		LIP	36,0873	9	LIP	18,8946	9					
	SEGUNDA	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/ 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	819,152	Kcal	KCAL	284,334	Kcal					
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, Purê de batatas s/leite, Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, Salada de brócolis, Laranja	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne ao molho, Salada de açaí + Melancia	Arroz, feijão carioca, Frango assado (cobrecoxa), Milho e cenoura refogado, Maçã	Arroz, Feijão preto, Onofre assado, Chuchu e cenoura refogados, Mamão		CHO	105,931	9	CHO	41,5104	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		LIP	33,9817	9	LIP	12,8965	9					

PR  
OE

SEGUNDA											
24/out											
TERÇA											
25/out											
QUARTA											
26/out											
QUINTA											
27/out											
SEXTA											
28/out											
FÉRIADO											
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	KCAL	876,365	Kcal	KCAL	298,007	Kcal	
Almoço	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, farinha de mandioca Salada de tomate e cabola 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										
Almoço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis+ Mamão										
Lanche 15H	Leite vegetal batido com morango + Biscoito doce integral s/ leite+ banana										

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

  
 Ligia Marchetti Toledo Faria Vicente  
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
 Nº 2321

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

  
 Lidiane Corrêa Costa Stolf  
 CRN 8º REGIÃO 6303  
 Coordenadora Operacional