

	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 s/lactose + Pão s/lactose s/ovo c/ queijo s/ lactose e margarina s/lactose	Vitamina de frutas (abacate) c/leite s/lactose + Biscoito Doce integral s/lactose s/ovo	Suco integral de maçã + Bolo de tuba s/lactose s/ovo+ péra	logurte de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/lactose s/ovo + mamão		KCAL 729,23 CHO 102,59 PTN 29,26 LIP 33,45	Kcal 9 9 9 9	KCAL 570,85 CHO 78,15 PTN 25,57 LIP 16,85	Kcal 9 9 9 9
Almoço	Arroz, feijão preto Frango (sassami) grelhado Salada de beterraba Manga	Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho + Polenta Salada de couve flor c/ brócolis + Melão	Arroz, Feijão preto + Frango (sassami) ao molho + Abóbora refogada Melancia	Arroz, Feijão carioca, Quibe assado s/ ovo Salada de repolho Maçã	FERIADO				
lanche	Chá com leite s/lactose + Biscoito Salgado s/lactose s/ovo + Laranja	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Maçã	logurte de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/lactose s/ovo + mamão	Leite s/lactose + mamão + Bolo de cenoura sem cobertura s/lactose s/ovo					
JANTAR	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Purê de batatas s/ leite com carne moída ao molho + Salada de alface c/ cenoura	Polenta + frango ao molho + salada de abobrinha					
	SEGUNDA 10/out	TERÇA 11/out	QUARTA 12/out	QUINTA 13/out	SEXTA 14/out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Chá com leite s/lactose + Pão integral s/ lactose s/ovo com manteiga s/lactose	Suco integral de uva + Pão s/lactose s/ovo com queijo s/lactose+tomate+alface		Leite s/ lactose com mamão + Biscoito polvilho salgado s/ovo s/lactose + manga	Suco de abacaxi natural + Pão s/ lactose s/ ovos com carne desfiada + Laranja	KCAL 753,36 CHO 10,2,60 PTN 25,51 LIP 33,45	Kcal 9 9 9 9	KCAL 648,25 CHO 85,72 PTN 28,88 LIP 27,66	Kcal 9 9 9 9
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 salsa) + Mamão	FERIADO			Macarrão parafuso s/ovos Frango ao molho com mandioca Salada de alface Melancia			
lanche	Suco de abacaxi natural + Pão s/ lactose s/ ovos com carne desfiada + Maçã	Suco integral de uva + Pão s/lactose s/ovo com queijo s/lactose+tomate+alface + Bolo de Laranja s/lactose s/ovo + Pipoca		Café com leite s/lactose + Pão s/lactose s/ovo c/ queijo s/ lactose e margarina s/lactose	Vitamina de frutas (morango) c/leite s/lactose + Biscoito Doce integral s/ovos s/lactose	KCAL 212,03 FERRO 3,09	Mg 9 Mg 9	CALCIO 278,14 FERRO 2,71	Mg 9 Mg 9
JANTAR	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Polenta com almondegas ao molho salada de beterraba		Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de brócolis	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Manga	VITAMINA A 204,9 VITAMINA C 77,5	Mcg 9 Mg 9	VITAMINA A 312,29 VITAMINA C 48,08	Mcg 9 Mg 9
	SEGUNDA 17/out	TERÇA 18/out	QUARTA 19/out	QUINTA 20/out	SEXTA 21/out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Suco integral de uva + Pão s/ lactose s/ovo c/ requieijo s/lactose	logurte de morango s/lactose + Biscoito doce integral s/lactose s/ovo + melão	Suco integral de uva Biscoito salgado integral s/ovo s/lactose + Pera	Café com leite s/lactose + Pão integral s/lactose s/ovo com queijo s/lactose e margarina s/lactose	Leite s/lactose + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/lactose s/ovos	KCAL 788,47 CHO 101,65 PTN 28,02 LIP 31,41	Kcal 9 9 9 9	KCAL 593,36 CHO 112,41 PTN 22,72 LIP 23,85	Kcal 9 9 9 9
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, Purê de batatas s/leite Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + Salada de brócolis + Laranja	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne s/ovo ao molho Salada Melancia	Arroz, feijão carioca (sobrecoca) Milho e cenoura refogado Maçã	Arroz, Feijão preto Carne moída com legumes (chuchu e cenoura) Mamão	CALCIO 279,13 FERRO 3,17	Mg 9 Mg 9	CALCIO 119,47 FERRO 2,49	Mg 9 Mg 9
lanche	Vitamina de frutas (abacate) c/ leite s/lactose + Biscoito doce integral s/ovo s/lactose	Café com leite s/lactose + Pão s/lactose s/ovo c/ queijo s/ lactose e margarina s/lactose	Leite s/lactose + mamão + Bolo de laranja s/ lactose s/ovo	Chá com leite s/lactose + Biscoito de polvilho s/ lactose s/ovo+ Melancia	Salada de frutas (manga, maçã e melão) com aveia				
JANTAR	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de couve flor	Polenta + frango ao molho + salada de repolho c/ cenoura	Purê de batatas s/ leite com carne moída ao molho Salada de alface	Macarrão s/ovos com carne moída + brócolis refogado	VITAMINA A 199,69 VITAMINA C 31,28	Mcg 9 Mg 9	VITAMINA A 412,18 VITAMINA C 59,72	Mcg 9 Mg 9

	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 s/ lactose + Pão integral s/ lactose s/ovo com manteiga s/lactose	Vitamina de frutas (morango) c/ leite s/ lactose + Biscoito doce integral s/ovo s/lactose	Suco de abacaxi natural + Pão s/ lactose s/ ovos com frango desfiado + Pera	Suco integral de uva + Pão s/lactose s/ovo c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/lactose s/ovo	FERRADO												
Almoco	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de alface + Manga	Arroz integral, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe salada de repolho com tomate	Arroz, feijão preto, Barreado, farinha de mandioca Salada de tomate e cebola Laranja	Arroz, feijão carioca Frango ao molho com legumes (chuchu, cenoura), Salada de pepino													
Lanche	Suco de abacaxi natural + Pão s/ lactose s/ ovos com frango desfiado + Melancia	Suco integral de laranja + Pão integral s/ lactose s/ovo com queijo s/lactose	Chá com leite s/lactose + Biscoito Salgado s/lactose s/ovo + Maçã	Suco integral de uva + Pão s/lactose s/ovo c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/lactose s/ovo													
JANTAR	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura Laranja	Poleita + Carne moída + Couve flor refogada	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de escarola													
	SEGUNDA																
	31/out																
Desjejum	Café com leite s/lactose + Biscoito polvilho s/lactose s/ovos + Maçã									MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ							
Almoco	(batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis + Mamão									KCAL	652,15	Kcal	KCAL	675,9	Kcal		
										CHO	101,93	g	CHO	112,56	g		
										PTN	21,03	g	PTN	23,43	g		
										LIP	17,99	g	LIP	15,39	g		
Lanche	Iogurte de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/lactose s/ovo + mamão									CALCIO	244,81	Mg	CALCIO	226,65	Mg		
										FERRO	1,49	Mg	FERRO	1,4	Mg		
										VITAMINA A	459,96	Mcg	VITAMINA A	349,28	Mcg		
										VITAMINA C	38,05	Mg	VITAMINA C	23,58	Mg		
JANTAR	Macarrão s/ovos com carne moída + cenoura refogado																

Aluna: Isadora Luiza Laufer – Juvelina

PA

Patrícia dos Santos Alves

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº1781

Isadora

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIÃO Nº2321

Elensartine

Camile Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º
REGIÃO Nº1102

Lidiane C. S. S. S.

Lidiane Correa Costa Suelha

CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional