




Escola Integral - S/ GLÚTEN


	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	KCAL	954,16	Kcal	KCAL	369,477	Kcal
Desjejum	Café com leite + pão s/gluten c/ queijo e margarina	Vitamina de frutas (banana + abacate) + biscoito doce integral s/gluten	Suco integral de maçã+bolo s/gluten de tuba +pera	Iogurte de morango + biscoito doce integral s/gluten + banana	FERIADO	CHO	150,267	g	CHO	69,8974	g
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		PTN	33,71	g	PTN	9,0454	g
lanche 15H	Chá com leite, Biscoito Salgado s/gluten, laranja	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Maçã	Iogurte de morango + biscoito doce integral s/gluten + banana	Leite + mamão bolo s/gluten de cenoura sem cobertura		LIP	27,29	g	LIP	6,85664	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum	10/out Chá com leite, pão s/gluten com manteiga	11/out Suco integral de uva, pão s/gluten com queijo+tomate+alface, bolo s/gluten de Laranja + Pipoca	12/out	Leite com mamão, Biscoito polvilho salgado s/gluten, banana	Suco de abacaxi natural, pão s/gluten com ovo mexido, laranja	KCAL	851,684	Kcal	KCAL	412,42	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 salsa) + Mamão	FERIADO			CHO	117,696	g	CHO	43	g
						PTN	31,6207	g	PTN	12,6057	g
lanche 15H	Suco de abacaxi natural, pão s/gluten com ovo mexido	Suco integral de uva, pão s/gluten com queijo+tomate+alface, bolo s/gluten de Laranja + Pipoca		Café com leite, pão s/gluten com margarina e queijo	Vitamina de frutas (banana+morango), biscoito doce integral s/gluten	LIP	41,3124	g	LIP	33,54	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum	17/out Suco integral de uva, pão s/gluten c/ requieijo	18/out Iogurte de morango + biscoito doce integral s/gluten + banana	19/out Suco integral de uva, biscoito salgado integral s/gluten, pera	Café com leite, pão s/gluten com queijo e margarina	20/out Leite + maçã, bolo s/gluten de cenoura sem cobertura	KCAL	914,86	Kcal	KCAL	365,415	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 azeitona + Melancia	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) Milho e cenoura refogado Maçã	Arroz, Feijão preto Omelete assado Chuchu e cenoura refogados Mamão	CHO	116,82	g	CHO	46,0647	g
lanche 15H	Vitamina de frutas (banana + abacate) + biscoito doce integral s/gluten	Café com leite + pão s/gluten com queijo e margarina	Leite + mamão + bolo s/gluten de laranja	Chá com leite, biscoito de polvilho s/gluten, melancia	Salada de frutas (manga, maçã e melão) com azeitona s/gluten	PTN	32,2	g	PTN	9,26774	g
						LIP	39,0606	g	LIP	20,2124	g

PA  
OC


	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Chá com leite, pão s/gliuten com manteiga	Vitamina de frutas (banana+morango), biscoito doce integral s/gliuten	Suco de abacaxi natural, pão s/gliuten com ovo mexido, péra	Suco integral de uva, pão s/gliuten c/ frango desfiado ao molho + alicae e cenoura ralada, bolo s/gliuten de laranja	FERIADO	KCAL	925,6	KCAL	331,4
Almooço	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de alicae + 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 Banana	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura) Salada de pepino		CHO	123,3	CHO	36
lanche 15H	Suco de abacaxi natural	Suco integral de laranja	Chá com leite	Suco integral de uva, pão s/gliuten c/ frango desfiado ao molho + alicae e cenoura ralada, bolo s/gliuten de laranja		PTN	36,2	PTN	10,8
						LIP	45,1	LIP	25,0251
	SEGUNDA								
	31/out								
Desjejum	Café com leite, Biscoito polvilho salgado s/gliuten, maçã					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	659,571	KCAL	497,893
Almooço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis manido					CHO	99,0441	CHO	95,2614
						PTN	20,4424	PTN	11,6616
lanche 15H	Iogurte de morango + biscoito doce integral s/gliuten + banana					LIP	20,3687	LIP	13,7483




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



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



Camile Consuelino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102



Lidiane Correia Costa Stoffa  
CRN 8º REGIÃO 6303  
Coordenadora Operacional