

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
	3/out	4/out	5/out	6/out	7/out	MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Café com leite + Pão de leite c/queijo e margarina	Vitamina de frutas (banana + abacate) + Biscoito Doce Integral	Suco integral de maçã+ Bolo de fubá	logurte de morango + Biscoito doce integral + Banana	FERIADO	KCAL	890,65	KCAL	679,07
Almoço	Arroz, feijão preto Frango (salsami) grelhado Salada de beterraba + Manga	Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho + Polenta Salada de brócolis c/ couve flor + Melão	Arroz, Feijão preto Ovos mexidos, Abobora refogada + Melancia	Arroz, Feijão carioca, Quibe assado Salada de repolho Maçã		CHO	129,34	CHO	87,9
lanche	Chá com leite + Biscoito Salgado+ Laranja	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Maçã	logurte de morango + Biscoito doce integral + Banana	Leite + mamão c/ Bolo de cenoura sem cobertura		PTN	33,6	PTN	30,89
JANTAR	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Purê de batatas com carne moída ao molho Salada de alicce c/ cenoura	Polenta + frango ao molho + salada de abobrinha		LIP	28,6	LIP	24,2
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Chá com leite + Pão integral com manteiga	Suco integral de uva + Pão com queijo+tomate+alface + Bolo de Laranja + Pipoca	FERIADO	Leite com mamão + Biscoito polvilho salgado + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + Laranja	KCAL	806,88	KCAL	732,81
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		Carne ao molho com mandioca + Salada de alicce + Maçã	Macarrão parafuso Frango ao molho desfiado Salada de pepino com tomate + Melancia	CHO	130,53	CHO	94,56
lanche	Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + Laranja	Suco integral de uva + Pão com queijo+tomate+alface + Bolo de Laranja + Pipoca		Café com leite + Pão integral com margarina e queijo	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce Integral	PTN	29,67	PTN	31,7
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	LIP	28,7	LIP	26,72
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	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 de leite c/ requeijão	logurte de morango + Biscoito doce integral + Banana	Suco integral de uva + Biscoito salgado integral + Pêra	Café com leite + Pão integral com queijo e margarina	Leite + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura	KCAL	835,32	KCAL	641,54
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho + Purê de batatas + Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho + Salada de brócolis + Laranja	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne ao molho + Salada de alicce + Melancia	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) Creme de milho + Maçã	Arroz, Feijão preto Onetele assado Macarrão com molho de tomate + Melão	CHO	107,92	CHO	113,39
lanche	Vitamina de frutas (banana + abacate) Biscoito doce integral	Café com leite + Pão integral com queijo e margarina	Leite + mamão + Bolo de laranja	Chá com leite + Biscoito de polvilho + Melancia	Salada de frutas (manga, maçã e melão) com aveia	PTN	29,73	PTN	29,56
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 com carne moída ao molho + Salada de alicce	Macarrão com carne moída + brócolis refogado	LIP	32,96	LIP	32,64
						CALCIO	354,58	CALCIO	311,21
						FERRO	3,99	FERRO	3,11
						VITAMINA A	339,41	VITAMINA A	5004,6
						VITAMINA C	33,71	VITAMINA C	71,96


	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out	MANHÃ		TARDE			
Desjejum	Chá com leite + Pão integral com manteiga	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce integral	Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + Pêra	Suco integral de uva + Pão c/ frango desfiado ao molho + açaí e cenoura ralada + Bolo de laranja	FÉRIADO	KCAL	805,12	Kcal	KCAL	616,3	Kcal
Almoço	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + Salada de açaíe + Manga	Arroz integral, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão 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 e cenoura) Salada de pepino		CHO	112,81	g	CHO	91	g
Lanche	Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + Pêra	Suco integral de laranja + Pão integral com requeijão	Chá com leite + Biscoito Salgado + Maçã	Suco integral de uva + Pão c/ frango desfiado ao molho + açaí e cenoura ralada + Bolo de laranja		PTN	32,18	g	PTN	27,7	g
JANTAR	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura Laranja	Polenta + Carne moída + Couve flor refogada	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de escarola		LIP	26,77	g	LIP	16,6	g
	SEGUNDA 31/out					CALCIO	204,28	Mg	CALCIO	169,95	Mg
Desjejum	Café com leite + Biscoito polvilho salgado + Maçã				FERRO	4,74	Mg	FERRO	3,89	Mg	
Almoço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis + Mamão				VITAMINA A	394,93	Mcg	VITAMINA A	450,24	Mcg	
lanche 15H	logurte de morango + Biscoito doce integral + Banana				VITAMINA C	47,5	Mg	VITAMINA C	74,1	Mg	
JANTAR	Macarrão com carne moída + cenoura refogado				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL						
					MANHÃ		TARDE				
					KCAL	632,94	Kcal	KCAL	720,2	Kcal	
					CHO	87,96	g	CHO	26,3	g	
					PTN	21,93	g	PTN	19	g	
					LIP	21,7	g	LIP	117,37	g	
					CALCIO	235,73	Mg	CALCIO	292,84	Mg	
					FERRO	1,7	Mg	FERRO	2,11	Mg	
					VITAMINA A	11202,7	Mcg	VITAMINA A	408,58	Mcg	
					VITAMINA C	37,87	Mg	VITAMINA C	33,75	Mg	

Restrição: Diminuição de sal

Aluna: Giovanna Helena da Silva Franco – Rosy Mattar
Observação: Substituir o sal por temperos naturais


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


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


Camille Consenteiro de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102


Lúcliane Correa Costa Stopin
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional