

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
	3/out	4/out	5/out	6/out	7/out	MANHÃ	TARDE
Desjejum	Café com leite vegetal + Pão fatiado integral s/ leite s/ovo com creme vegetal	Vitamina de frutas (banana + abacate) c/leite vegetal + Biscoito Doce integral s/leite s/ ovo	Suco integral de maçã + Bolo de fubá s/leite s/ovo + Pêra	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite s/ovos+ banana		KCAL 733,023028 CHO 107,94371 PTN 23,6295668 LIP 9	KCAL 556,261735 CHO 71,910227 PTN 22,1942208 LIP 9
Almoco	Arroz, feijão preto Frango (sassami) grelhado Salada de beterraba Manga	Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho + Polenta Salada de brócolis com couve-flor + Melão	Arroz, Feijão preto Frango (sassami) ao molho+ Abóbora refogada Melancia	Arroz, Feijão carioca, Quibe assado s/ovo + Salada de repolho Maçã	FERIADO	23,4899833 LIP 9 CALCIO 69,7104175 FERRO 3,35879483 VITAMINA A 262,563917 VITAMINA C 37,0984083	16,290362 LIP 9 CALCIO 69,9703317 FERRO 2,33542892 VITAMINA A 443,018333 VITAMINA C 90,39981
lanche	Chá com leite vegetal, Biscoito Salgado s/ leite s/ovo + Laranja	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Maçã	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite e s/ ovos + banana	Leite vegetal + mamão + Bolo de cenoura sem cobertura s/leite s/ovos			
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		VITAMINA C	VITAMINA C
	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 vegetal + Pão fatiado integral s/ leite s/ovo com creme vegetal	Suco integral de uva + Pão s/ leite com s/ ovo c/ creme vegetal +tomate+alface + Bolo de Laranja s/leite s/ovo+ Pipoca		Leite vegetal com mamão + Biscoito polvilho salgado s/leite s/ovo + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão s/ leite s/ovo com carne desfiada + Laranja	KCAL 718,56 CHO 102,71 PTN 21,56 LIP 9	KCAL 583,33 CHO 77,63 PTN 21,69 LIP 9
Almoco	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	Arroz, feijão carioca Carne ao molho com mandioca Salada de alface Maçã	Macarrão parafuso s/ovos Frango ao molho desfiado Salada de pepino com tomate Melancia	75,83 Mg 3,09 Mg	61,96 Mg 2,34 Mg
lanche	Suco de abacaxi natural + Pão s/ leite s/ovo com carne desfiada + Maçã	Suco integral de uva + Pão s/ leite com s/ ovo c/ creme vegetal +tomate+alface + Bolo de Laranja s/leite s/ovo+ Pipoca		Café com leite vegetal + Pão fatiado integral s/ leite s/ovo com creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+morango) c/ leite vegetal + Biscoito Doce integral s/leite s/ovo	VITAMINA A 204,90 Mg VITAMINA C 77,50	287,63 Mg 48,21
JANTAR	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Polenta com almondegas s/ ovo 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 Mg VITAMINA C	VITAMINA A Mg VITAMINA C
	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 fatiado integral s/ leite s/ovo com creme vegetal	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite s/ovo + banana	Suco integral de uva + Biscoito salgado integral s/leite s/ovo + Pêra	Café com leite vegetal + Pão fatiado integral s/ leite s/ovo com creme vegetal	Leite vegetal + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/leite s/ovos	KCAL 756,29 CHO 95,61 PTN 23,41 LIP 9	KCAL 544,09 CHO 108,39 PTN 24,60 LIP 9
Almoco	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 de acelga + Melancia	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Milho e cenoura refogado Maçã	Arroz, Feijão preto Carne moída com legumes (chuchu e cenoura) Mamão	29,66 Mg 133,51 Mg 3,22 Mg	28,43 Mg 191,52 Mg 2,71 Mg
lanche	Vitamina de frutas (banana + abacate) c/ leite vegetal + Biscoito Doce integral s/leite s/ovo	Café com leite vegetal + Pão fatiado integral s/ leite s/ovo com creme vegetal	Leite vegetal + mamão + Bolo de laranja s/ leite s/ovo	Chá com leite vegetal + Biscoito de polvilho s/leite s/ovo + Melancia	Salada de frutas (manga, maçã e melão) com aveia	200,17 Mg VITAMINA A	2682,61 Mg VITAMINA A
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 Mg VITAMINA C	VITAMINA A Mg VITAMINA C
						41,46 Mg	62,36 Mg

De

	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 vegetal + Pão fritoado integral s/ leite s/ovos com creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+morango) c/ leite vegetal + Biscoito Doce integral s/leite s/ ovo	Suco de abacaxi natural + Pão s/ leite s/ovos com frango desfiado + Pêra	Suco integral de laranja + Pão s/ leite s/ovo c/ frango desfiado ao molho + alicace e cenoura ralada + Bolo de laranja s/ leite s/ovo	FERIADO	KCAL	577,92
Almoço	Aroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + Salada de alicace + Manga	Aroz integral, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe salada de repolho com tomate	Aroz, feijão preto, Barrado, farinha de mandioca Salada de tomate e cebola Banana	Aroz, feijão carioca Frango ao molho com legumes (chuchu, cenoura) + Salada de pepino		Kcal	9
Lanche	Suco de abacaxi natural + Pão s/ leite s/ovos com frango desfiado + Melancia	Suco integral de laranja + Pão integral s/ leite s/ovo com creme vegetal	Chá com leite vegetal + Biscoito Salgado s/leite s/ovo + Maçã	Suco integral de laranja + Pão s/ leite s/ovo c/ frango desfiado ao molho + alicace e cenoura ralada + Bolo de laranja s/ leite s/ovo		CHO	76,26
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	Aroz carreteiro com cenoura e batata Salada de escarola		PTN	22,97
	SEGUNDA 31/out					LIP	9
Desjejum	Café com leite vegetal + Biscoito polvilho salgado s/leite s/ovo + Maçã					29,89	22,75
Almoço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis + Mamão					71,09	71,37
lanche	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite s/ovo+ banana					3,24	2,59
JANTAR	Macarrão s/ovos com carne moída + cenoura refogado					310,84	412,18
						35,62	59,72
						Mg	Mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
						KCAL	625,94
						Kcal	9
						CHO	94,49
						PTN	20,17
						9	9
						LIP	15,93
						9	9
						CALCIO	59,70
						52,19	59,70
						Mg	2,19
						FERRO	2,19
						1,43	2,19
						455,36	351,68
						Mcg	Mcg
						VITAMINA A	351,68
						455,36	351,68
						Mg	Mg
						VITAMINA C	76,32
						37,87	76,32
						Mg	Mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	625,94
						Kcal	9
						CHO	94,49
						PTN	20,17
						9	9
						LIP	15,93
						9	9
						CALCIO	59,70
						52,19	59,70
						Mg	2,19
						FERRO	2,19
						1,43	2,19
						455,36	351,68
						Mcg	Mcg
						VITAMINA A	351,68
						455,36	351,68
						Mg	Mg
						VITAMINA C	76,32
						37,87	76,32
						Mg	Mg

Aluno: Bernardo Kuhl dos Santos – Paulo Freire


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


 Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1782


 Camille Consentinio de Carvalho
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1783


 Lidiane Correa Costa Stofelil
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1784