




	SEGUNDA 3out	TERÇA 4out	QUARTA 5out	QUINTA 6out	SEXTA 7out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
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 fubá s/leite + Pera	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite+ banana		KCAL 733,02 Kcal 9 CHO 107,94 9 PTN 23,63 9 LIP 23,49 9	KCAL 556,26 Kcal 9 CHO 71,91 9 PTN 22,19 9 LIP 16,23 9
Almoco	Arroz, feijão preto Frango (sassam) grelhado Salada de beterraba Manga	Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho s/leite+ 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		KCAL 89,71 Kcal 9 CHO 3,36 9 PTN 262,56 9 LIP 27,1 9	KCAL 69,97 Kcal 9 CHO 2,34 9 PTN 443,02 9 LIP 30,40 9
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	Leite vegetal + mamão Bolo de cenoura sem cobertura s/leite		KCAL 716,56 Kcal 9 CHO 102,71 9 PTN 21,56 9 LIP 27,5 9	KCAL 583,33 Kcal 9 CHO 77,63 9 PTN 21,69 9 LIP 23,27 9
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 s/leite+ Salada de alicia c/ cenoura	Polenta + frango ao ao molho s/leite+ salada de abobrinha		KCAL 75,83 Kcal 9 CHO 3,09 9 PTN 204,9 9 LIP 77,5 9	KCAL 61,96 Kcal 9 CHO 2,34 9 PTN 287,63 9 LIP 48,21 9
	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 frito 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 75,83 Kcal 9 CHO 3,09 9 PTN 204,9 9 LIP 77,5 9	KCAL 61,96 Kcal 9 CHO 2,34 9 PTN 287,63 9 LIP 48,21 9
Almoco	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina Farinha de mandioca Laranja	Arroz integral, feijão carioca Frango ao ao molho s/leite+ legumes (cenoura, abobrinha, batata salada) + Mamão		Arroz, feijão carioca Carne ao molho s/leite+ mandioca + Salada de alicia + Maçã	Macarrão parafuso Frango ao ao molho s/leite+ Salada de pepino com tomate Melancia	KCAL 75,83 Kcal 9 CHO 3,09 9 PTN 204,9 9 LIP 77,5 9	KCAL 61,96 Kcal 9 CHO 2,34 9 PTN 287,63 9 LIP 48,21 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 frito integral s/ leite com creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+morango) c/ leite vegetal + Biscoito Doce integral s/leite	KCAL 75,83 Kcal 9 CHO 3,09 9 PTN 204,9 9 LIP 77,5 9	KCAL 61,96 Kcal 9 CHO 2,34 9 PTN 287,63 9 LIP 48,21 9
JANTAR	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Polenta com almondegas ao molho s/leite+ salada de beterraba		Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de brócolis	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura Manga	KCAL 75,83 Kcal 9 CHO 3,09 9 PTN 204,9 9 LIP 77,5 9	KCAL 61,96 Kcal 9 CHO 2,34 9 PTN 287,63 9 LIP 48,21 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 frito integral s/ leite com creme vegetal	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite + banana	Suco integral de uva + Biscoito salgado integral s/leite + Pera	Café com leite vegetal + Pão integral s/ leite com creme vegetal	Leite vegetal + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/leite	KCAL 756,29 Kcal 9 CHO 95,61 9 PTN 23,41 9 LIP 29,66 9	KCAL 544,09 Kcal 9 CHO 108,39 9 PTN 24,60 9 LIP 28,43 9
Almoco	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho s/leite+ Purê de batatas s/leite Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao ao molho s/leite+ Salada de brócolis + Laranja	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne ao ao molho s/leite+ Salada de alicia + Melancia	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Milho e cenoura refogado Maçã	Arroz, Feijão preto Omelete assado Chuchu e cenoura refogados Mamão	KCAL 133,51 Kcal 9 CHO 3,22 9 PTN 200,17 9 LIP 44,46 9	KCAL 191,52 Kcal 9 CHO 2,71 9 PTN 2682,61 9 LIP 62,36 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 avela	KCAL 133,51 Kcal 9 CHO 3,22 9 PTN 200,17 9 LIP 44,46 9	KCAL 191,52 Kcal 9 CHO 2,71 9 PTN 2682,61 9 LIP 62,36 9
JANTAR	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de couve flor	Polenta + frango ao ao molho s/leite+ salada de repolho c/ cenoura	Purê de batatas s/leite com carne moída ao molho s/leite+ Salada de alicia	Macarrão com carne moída (s/leite) + brócolis refogado	KCAL 133,51 Kcal 9 CHO 3,22 9 PTN 200,17 9 LIP 44,46 9	KCAL 191,52 Kcal 9 CHO 2,71 9 PTN 2682,61 9 LIP 62,36 9

	SEGUNDA 24/out	TERÇA 25/out	QUARTA 26/out	QUINTA 27/out	SEXTA 28/out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum	Chá com leite vegetal + Pão 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 destilhado ao molho s/ extrato + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/ leite	FERIADO	KCAL	715,87	Kcal	KCAL	577,92	Kcal		
Almoço	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho s/ extrato com cenoura Salada de alface + Manga	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho s/ extrato Purê de batatas s/ leite Salada de rúcula	Arroz, feijão preto, Batedado, farinha de mandioca Salada de tomate e cebola Banana	Arroz, feijão carioca Frango ao molho s/ extrato com legumes (chuchu, cenoura) Salada de pepino		CHO	95,66	g	CHO	76,26	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 + Maça	Suco integral de uva + Pão s/ leite c/ frango destilhado ao molho s/ extrato + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/ leite		PTN	23,56	g	PTN	22,97	g		
JANTAR	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura Laranja	Potenia + Carne moída (s/ extrato) + Couve flor refogada	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de escarola		LIP	30,62	g	LIP	22,75	g		
	SEGUNDA 31/out					CALCIO	69,82	Mg	CALCIO	71,37	Mg		
Desjejum	Café com leite s/ lactose + Biscoito polvilho s/ lactose + Maça				FERRO	3,22	Mg	FERRO	2,59	Mg			
Almoço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis + Mamão				VITAMINA A	4715,94	Mcg	VITAMINA A	412,18	Mcg			
lanche 15H	Leite vegetal batido com morango + Biscoito doce integral s/ leite + Banana				VITAMINA C	40,57	Mg	VITAMINA C	59,72	Mg			
JANTAR	Macarrão com carne moída s/ extrato + cenoura refogado				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
					KCAL	612,59	Kcal	KCAL	626,94	Kcal			
					CHO	93,51	g	CHO	94,49	g			
					PTN	15,51	g	PTN	20,17	g			
					LIP	16,15	g	LIP	15,93	g			
					CALCIO	51,19	Mg	CALCIO	59,70	Mg			
					FERRO	1,43	Mg	FERRO	2,19	Mg			
					VITAMINA A	455,36	Mcg	VITAMINA A	351,68	Mcg			
					VITAMINA C	37,87	Mg	VITAMINA C	76,32	Mg			

Aluna: Clara Soares Pinto - Saúde
Dieta: APLV + S/ Temperos + S/ Corante + S/ Puxe


Patricia dos Santos Alves
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº 781


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


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


Lidiane Corrêa Costa Sáfella
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional