

Escola Integral - S/ OVO + S/ PEIXE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						MANHÃ		TARDE	
	3/out	4/out	5/out	6/out	7/out	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum	Café com leite + pão s/ovo com queijo e margarina	Vitamina de frutas (banana + abacate) Biscoito Doce integral s/ ovo	Suco integral de maçã + Bolo de fubá s/ovo + Pera	Iogurte de morango + biscoito doce integral s/ ovo + banana	FERIADO	926,323	9	369,477	9
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		CHO	150,267	69,8974	9
						PTN	32,6155	9,0454	9
lanche	Chá com leite + Biscoito Salgado s/ovo + Laranja	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Maçã	Iogurte de morango + biscoito doce integral s/ ovo + banana	Leite + mamão + Bolo de cenoura sem cobertura s/ovos		LIP	24,8273	6,85664	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out	MANHÃ		TARDE	
Desjejum	Chá com leite vegetal + Pão integral s/ovo com manteiga	Suco integral de uva + Pão s/ ovo c/ queijo +tomate+alface + Bolo de Laranja s/ovo + Pipoca	FERIADO	Leite com mamão + Biscoito polvilho salgado s/ovo + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão s/ovo com carne desfiada + Laranja	KCAL	851,584	408,938	Kcal
Almoço	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina Farinha de mandioca Laranja	Arroz integral, feijão carioca Frango ao molho, Jardiniera de legumes (cenoura, abobrinha, batata salsa) + Mamão		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	CHO	117,696	42,7966	9
						PTN	31,6207	12,6057	9
lanche 15H	Suco de abacaxi natural + Pão s/ovo com carne desfiada + Maçã	Suco integral de uva + Pão s/ ovo c/ queijo +tomate+alface + Bolo de Laranja s/ovo + Pipoca		Café com leite vegetal + Pão integral s/ovo com margarina e queijo	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce integral s/ovo	LIP	41,3124	33,0427	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out	MANHÃ		TARDE	
Desjejum	Suco integral de uva + Pão integral s/ovo com requeijão	Iogurte de morango + biscoito doce integral s/ ovo + banana	Suco integral de uva +Biscoito salgado integral s/ovo + Pera	Café com leite + Pão fatiado integral s/ovo com margarina e queijo	Leite + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/ovos	KCAL	911,481	365,415	Kcal
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho + Purê de batatas + Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) 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 (sobrecoxa) Creme de milho Maçã	Arroz, Feijão preto Carne moída com legumes (chuchu e cenoura) Mamão	CHO	116,664	46,0647	9
						PTN	32,4734	9,26774	9
lanche	Vitamina de frutas (banana + abacate) + Biscoito Doce integral s/ovo	Café com leite + Pão integral s/ovo com queijo e margarina	Leite + mamão + Bolo de laranja s/ovo	Chá com leite + Biscoito de polvilho s/ovo + Melancia	Salada de frutas (manga, maçã e melão) com aveia	LIP	39,0606	20,2124	9




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 integral s/ovos com manteiga	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce integral s/ ovo	Suco de abacaxi natural + Pão s/ ovo com frango desfiado + Pera	Suco integral de uva + Pão s/ovo c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/ovo	FÉRIADO	KCAL	912,16	Kcal	KCAL	328,465	Kcal		
Almoço	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + Salada de alface + Manga	Arroz integral, Feijão carioca Carne moída ao molho, Purê de batata + Salada de rúcula	Arroz, feijão preto, Barreado, farinha de mandioca Salada de tomate e cabola Banana	Arroz, feijão carioca Frango ao molho com legumes (chuchu, cenoura) + Salada de pepino		CHO	120,405	g	CHO	35,8282	g		
						PTN	35,2879	g	PTN	11,9576	g		
Lanche	Suco de abacaxi natural + Pão s/ovos com frango desfiado + Melancia	Suco integral de laranja + Pão integral s/ovo com requeijão	Chá com leite vegetal + Biscoito Salgado s/ovo + Maçã	Suco integral de uva + Pão s/ovo c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/ovo		LIP	45,3346	g	LIP	25,0251	g		
SEGUNDA													
31/out													
Desjejum	Café com leite + Biscoito polvilho salgado s/ovo + Maçã												
Almoço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis + Mamão												
lanche	Iogurte de morango + Biscoito Doce integral s/ovo + Banana												

Aluna: Lizandra Emanuel Teixeira do Nascimento - Castelo

Dieta: Alergia ao Ovo e Peixe

PA

Patricia dos Santos Alves

Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Alvares

Helga Marcia Toledo Faria Vicente

Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Centurione

Carmel Consentino de Carvalho

Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Andrade

Lidiane Correa Costa Stiehl

CRN 8º REGIÃO 6303

Coordenadora Operacional