

# Escola Integral - S/ PEIXE + S/ OLEAGINOSAS + SEM CORANTE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
	3/out	4/out	5/out	6/out	7/out	1092,42	9	410,886	9				
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 lúã + Pera	Logure de morango + Biscoito doce integral + Banana	FERNADO	CHO	173,208	9	69,4234	9			
Almoco	Arroz, feijão preto, Frango (sassam) grelhado, Salada de beterraba + Manga	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, Salada de brócolis c/ couve flor + Maíão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + Melancia	Arroz, Feijão carioca, Quibe assado Salada de repolho + Maçã		PTN	40,3705	9	13,3094	9			
lanche 15H	Chá com leite + Biscoito Salgado + Laranja	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Maçã	Logure de morango + Biscoito doce integral + Banana	Leite + mamão + Bolo de cenoura sem cobertura		LIP	29,5786	9	10,7315	9			
	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	KCAL	942,554	Kcal	503,119	KCAL		Kcal	
Desjejum	Chá com leite + Pão integral com manteiga	Suco integral de uva + Pão com queijo+tomate+alface + Bolo de Laranja + Pipoca	FERNADO	Leite com mamão + Biscoito polvilho salgado + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido+ Laranja	CHO	133,987	9	65,4268	9			
Almoco	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Fainha de mandioca + Laranja	Arroz integral, feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salta) + Mamão		Arroz, feijão carioca, Carne ao molho com mandioca + Salada de alface + Maçã	Macarão parafuso, Frango ao molho desfiado + Salada de pepino com tomate + Melancia	PTN	36,6982	9	17,2318	9			
lanche 15H	Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido + maçã	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	LIP	30,6884	9	20,2835	9			
	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	KCAL	988,759	Kcal	423,108	KCAL		Kcal	
Desjejum	Suco integral de uva + Pão de leite c/ requeijão	Logure de morango + Biscoito doce integral + Banana	Suco integral de uva + Biscoito salgado integral + Pera	Café com leite + Pão integral com queijo e margarina	Leite + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura	CHO	130,457	9	53,3532	9			
Almoco	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, Pure de batatas + Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, Salada de brócolis+ Laranja	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne ao molho + Salada de azeite+ Melancia	Arroz, feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), Creme de milho, maçã	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, Chuchu e cenoura refogados, Mamão	PTN	37,634	9	12,2435	9			
lanche 15H	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	LIP	36,7454	9	19,4968	9			

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out								
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 + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja	FERIADO	KCAL	1006,94	Kcal		KCAL	364,855	Kcal	
Almoço	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de alface + Manga	Arroz integral, Feijão carioca Carne moída ao molho, Purê de batatas sílfite + Salada de rúcula	Arroz, feijão preto, Barreado, farinha de mandioca, Salada de tomate e cebola, Banana	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu, cenoura) + Salada de pepino		CHO	147,928	g		CHO	54,8091	g	
						PTN	42,2441	g		PTN	14,8731	g	
lanche 15H	Suco de abacaxi natural, Pão com ovo mexido, Melancia	Suco integral de laranja, Pão integral com requeijão	Chá com leite, Biscoito Salgado, Maçã	Suco integral de uva, Pão c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja		LIP		g		LIP		g	
	SEGUNDA												
	31/out					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum	Café com leite, Biscoito polvilho salgado, Maçã					KCAL	775,109	Kcal		KCAL	533,687	Kcal	
Almoço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis manão					CHO	108,727	g		CHO	95,2614	g	
						PTN	26,7974	g		PTN	13,5573	g	
lanche 15H	iogurte de morango + Biscoito doce integral + Banana					LIP	26,6445	g		LIP	13,6017	g	

Aluno: Bernardo Henrique Batista Lopes / Dieta: Alergia Múltipla 1 (Peixe, Oleaginosas e Corantes) - Francisca  
 Observação: Biscoitos e Pães sem traços de oleaginosas, não utilizar molho de tomate.

*PR* *Almaia* *Olavsoniro* *Patricia C. S. Lopes*  
 Patrícia dos Santos Alves      Lígia Maria Toledo Faria Vicente      Camile Consentino de Carvalho      Lidiane Correia Costa Sáfola  
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO      Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321      Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102      CRN 8º REGIÃO 6303      Coordenadora Operacional