


# Escola Integral - APLV + S/ OVO


SEGUNDA											
	3/out										
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 + Pera	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite s/ovos+ banana	Chá com leite vegetal + Biscoito de polvilho s/leite s/ovo + Melancia	Salada de frutas (manga, maçã e melão) com aveia	KCAL	827,885	KCAL	302,986	
Almoço	Arroz, feijão preto Frango (sassam) grelhado Salada de beterraba Manga	Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho + Polenta Salada de brócolis com couve-flor + Melão	Arroz, Feijão preto Frango (sassam) ao molho+ Abóbora refogada Melancia	Arroz, Feijão carioca, Quibe assado s/ovo + Salada de repolho Maçã	Arroz, Feijão preto Frango assado (cobrecoxa) Molho e cenoura refogado Maçã	Arroz, Feijão preto Carne moída com legumes (chuchu e cenoura) Mamão	CHO	131,956	CHO	52,6792	
							PTN	28,4374	PTN	3,32555	
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	Chá com leite vegetal + Biscoito de polvilho s/leite s/ovo + Melancia	Salada de frutas (manga, maçã e melão) com aveia	LIP	21,065	LIP	6,60164	
SEGUNDA											
	10/out										
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	FERIADO	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	773,316	Kcal	259,554	
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		Arroz, feijão carioca Carne ao molho com mandioca Salada de alface Maçã	Maçarão parafuso s/ovos Frango ao molho desfiado Salada de pepino com tomate Melancia	CHO	115,256	CHO	28,2054		9
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	PTN	26,1444	PTN	4,91796		9
SEGUNDA											
	17/out										
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 + Pera	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	804,841	Kcal	284,334	
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho + Purê de batatas s/leite + 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 (cobrecoxa) Molho e cenoura refogado Maçã			CHO	105,768	CHO	41,5104	
							PTN	26,414	PTN	2,93078	
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		LIP	33,0917	LIP	12,8965	


OK


	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						MANHÃ		TARDE	
	24/out	26/out	28/out	27/out	28/out	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum	Chá com leite vegetal + Pão frito integral s/ leite s/ovos com creme vegetal	Vitaminas 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 + Pera	Suco integral de uva + Pão s/ leite s/ovo c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/ leite s/ovo	FERIADO	873,371	9	295,013	9
Almoço	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + Salada de alface + 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, cenoura) + Salada de pepino		122,4	9	35,2229	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 uva + Pão s/ leite s/ovo c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/ leite s/ovo		PTN	35,029	PTN	9,6553
						LIP	9	LIP	9
							38,0996		19,5365
	SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	31/out					KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum	Café com leite vegetal + Biscoito polvilho salgado s/leite s/ovo + Maçã					672,883	9	397,331	9
Almoço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis + Mamão					CHO	115,696	CHO	65,2911
						PTN	18,6594	PTN	5,62321
lanche	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite s/ovo+ banana					LIP	15,2567	LIP	9,67467

Almoço: Lucas Elias de Moura / Dieta: APLV + S/Ovo - Iná

  
Patrícia dos Santos Alves

  
Lígia Marcia Toledo Faria Vicente

  
Camile Consolino de Carvalho

  
Lidiane C.C. Stéfella

Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

CRN 8º REGIÃO 6303

Operacional

Coordenadora