



| | SEGUNDA 3/out | TERÇA 4/out | QUARTA 6/out | QUINTA 6/out | SEXTA 7/out | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
|------------|---|---|---|--|--|--|--|
| Desjejum | Café com leite s/lactose + Pão integral c/ queijo s/ lactose e margarina s/lactose | Vitamina de frutas (banana + abacate) c/leite s/lactose + Biscoito Doce integral s/lactose | Suco integral de maçã + Bolo de tubá s/ lactose + péra | Logure de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/lactose + banana | | KCAL 729,23 CHO 102,59 PTN 29,26 LIP 33,45 | KCAL 570,85 CHO 76,15 PTN 25,57 LIP 16,85 |
| Almoco | Arroz, feijão preto Frango (sassami) grelhado Salada de beterraba Manga | Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho + 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 | | CALCIO 212,03 FERRO 3,2 | CALCIO 211,27 FERRO 2,23 |
| lanche 15H | Chá com leite s/lactose + Biscoito Salgado s/lactose + Laranja | Suco integral de uva + Pipoca salgada + Maçã | Logure de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/lactose + banana | Leite s/lactose + mamão + Bolo de cenoura sem cobertura s/lactose | | VITAMINA A 259,26 VITAMINA C 19,67 | VITAMINA A 441,07 VITAMINA C 75,33 |
| 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 | | | |
| | 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 s/lactose + Pão integral s/ lactose com manteiga s/lactose | Suco integral de uva + Pão s/lactose com queijo s/lactose+tomate+alface + Bolo de Laranja s/lactose + Pipoca | | Leite s/ lactose com mamão + Biscoito polvilho salgado s/lactose + Banana | Suco de abacaxi natural + Pão s/lactose com ovo mexido + laranja | KCAL 753,36 CHO 10,260 PTN 25,51 LIP 33,45 | KCAL 648,25 CHO 85,72 PTN 28,88 LIP 27,66 |
| Almoco | Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina Farinha 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 | Macarrão parafuso Frango ao molho desfiado Salada de pepino com tomate Melancia | CALCIO 212,03 FERRO 3,09 VITAMINA A 204,9 VITAMINA C 77,5 | CALCIO 276,14 FERRO 2,71 VITAMINA A 312,29 VITAMINA C 48,08 |
| lanche | Suco de abacaxi natural Pão s/ lactose com ovo mexido + Maçã | Suco integral de uva + Pão s/lactose com queijo s/lactose+tomate+alface + Bolo de Laranja s/lactose + Pipoca | | Café com leite s/lactose + Pão s/lactose c/ queijo s/ lactose e margarina s/lactose | Vitamina de frutas (banana + morango) c/leite s/lactose + Biscoito Doce integral s/lactose | | |
| JANTAR | Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha | Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba | | Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de brócolis | Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Manga | | |
| | 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 s/ lactose c/ requeijão s/ lactose | Logure de morango s/lactose + Biscoito doce integral s/lactose + Banana | Suco integral de uva + Biscoito salgado integral s/lactose + péra | Café com leite s/lactose + Pão s/lactose c/ queijo s/ lactose e margarina s/lactose | Leite s/lactose + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/lactose | KCAL 788,47 CHO 101,65 PTN 28,02 LIP 31,41 | KCAL 593,36 CHO 112,41 PTN 22,72 LIP 23,85 |
| 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 ao molho + Salada de acelga + Melancia | Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Milho e cenoura refogado Maçã | Arroz, Feijão preto Omelete assado Chuchu e cenoura refogados Mamão | CALCIO 279,13 FERRO 3,17 | CALCIO 118,47 FERRO 2,49 |
| lanche | Vitamina de frutas (banana + abacate) c/ leite s/lactose + Biscoito doce integral s/lactose | Café com leite s/lactose + Pão s/lactose c/ queijo s/ lactose e margarina s/lactose | Leite s/lactose + mamão + Bolo de laranja | Chá com leite s/lactose + Biscoito de polvilho s/ lactose + Melancia | Salada de frutas (manga, maçã e melão) com aveia | VITAMINA A 199,69 VITAMINA C 31,28 | VITAMINA A 412,18 VITAMINA C 59,72 |
| 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 com carne moída + brócolis refogado | | |

| SEGUNDA | | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL | | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL | | | |
|----------|--|--|---|--|---------|---------------------------------------|---------|-------|------------|---------------------------------------|------|--|--|
| 24/out | | 25/out | 26/out | 27/out | 28/out | MANHÃ | | | | TARDE | | | |
| Desjejum | Chá com leite s/ lactose + Pão integral s/ lactose com manteiga s/lactose | Vitamina de frutas (banana+morango) c/ leite s/ lactose + Biscoito Doce integral s/lactose | Suco de abacaxi natural + Pão s/lactose com ovo mexido + Pêra | Suco integral de uva + Pão s/lactose c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/lactose | FERIADO | KCAL | 755,88 | Kcal | KCAL | 578,27 | 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 s/leite + 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 | 97,02 | g | CHO | 76,19 | g | | |
| Lanche | Suco de abacaxi natural Pão s/ lactose com ovo mexido + Melancia | Suco integral de laranja + Pão integral s/ lactose com queijo s/lactose | Chá com leite s/lactose + Biscoito Salgado s/lactose + Maçã | Suco integral de uva + Pão s/lactose c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/lactose | | PTN | 26,66 | g | PTN | 24,92 | g | | |
| 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 | Arroz, carreteiro com cenoura e batata Salada de escarola | | LIP | 35,88 | g | LIP | 23,85 | g | | |
| | SEGUNDA | | | | | CALCIO | 166,6 | Mg | CALCIO | 119,47 | Mg | | |
| | 31/out | | | | FERRO | 3,3 | Mg | FERRO | 2,59 | Mg | | | |
| Desjejum | Café com leite s/lactose Biscoito polvilho salgado s/lactose + Maçã | | | | | VITAMINA A | 4719,59 | Mcg | VITAMINA A | 412,18 | Mcg | | |
| Almoço | Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis + Mamão | | | | | VITAMINA C | 39,85 | Mg | VITAMINA C | 59,72 | Mg | | |
| lanche | logurte de morango s/lactose + Biscoito doce integral s/lactose + Banana | | | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | | |
| JANTAR | Macarrão com carne moída + cenoura refogado | | | | | KCAL | 652,15 | Kcal | KCAL | 675,9 | Kcal | | |
| | | | | | | CHO | 101,93 | g | CHO | 112,56 | g | | |
| | | | | | | PTN | 21,03 | g | PTN | 23,43 | g | | |
| | | | | | | LIP | 17,99 | g | LIP | 15,39 | g | | |
| | | | | | | CALCIO | 244,81 | Mg | CALCIO | 226,65 | Mg | | |
| | | | | | | FERRO | 1,49 | Mg | FERRO | 1,4 | Mg | | |
| | | | | | | VITAMINA A | 459,96 | Mcg | VITAMINA A | 349,28 | Mcg | | |
| | | | | | | VITAMINA C | 38,05 | Mg | VITAMINA C | 23,58 | Mg | | |


Aluno: Diego de Souza Gonçalves – Ruth Baka




Patrícia dos Santos Alves
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781



Ligia Marcha Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321



Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102



Lidiame Correa Costa Stoffa
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional