

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	06/fev	07/fev	08/fev	09/fev	10/fev			
DESJEJUM	Suco de maracujá natural c/ adoçante + pão integral s/ leite com ovo mexido + laranja	Leite vegetal com maçã + bolo diet s/leite	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite diet + pêra	Chá c/ leite vegetal + pão integral s/leite + creme vegetal	Vitamina de frutas (abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral diet s/leite	KCAL	743,73	Kcal
						CHO	92,42	g
ALMOÇO	Arroz integral, Caldo de feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada de couve flor	Arroz integral, Caldo de feijão carioca, Frango assado( sobrecoxa) milho e couve refogados + pêra	Arroz integral, Caldo de feijão preto, Omelete assado, abobrinha + repolho refogados + maçã	Arroz integral, Caldo de feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada de alicce c/ escarola + laranja	Arroz integral, Caldo de feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de abobrinha + maçã	PTN	28,66	g
						LIP	31,58	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	13/fev	14/fev	15/fev	16/fev	17/fev			
DESJEJUM	Suco de limão/ couve c/ adoçante + pão integral s/leite com ovo mexido +maçã	Chá c/ leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + pêra	Suco integral de maçã, pão integral s/leite + creme vegetal + alicce	Vitamina de frutas (morango) c/leite vegetal + biscoito doce integral diet s/leite	Leite vegetal com maçã+bolo diet s/leite	KCAL	859,97	Kcal
						CHO	134,08	g
ALMOÇO	Arroz integral, caldo de feijão preto com carne bovina, farinha de mandioca + laranja	Arroz integral, Caldo de feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha + brócolis + chuchu) + maçã	Macarrão integral com molho de carne moída, salada de escarola + pêra	Arroz integral, Caldo de feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de couve-flor+maçã	Arroz integral, Caldo de feijão carioca, quibe assado, salada repolho + laranja	PTN	38,31	g
						LIP	20,18	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	20/fev	21/fev	22/fev	23/fev	24/fev			
DESJEJUM	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + maçã	Suco integral de maçã, Pão integral s/leite c/ ovo, alicce + bolo diet s/leite	KCAL	1129,88	Kcal
						CHO	168,46	g
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Arroz integral, Caldo de feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de pepino + laranja	Arroz integral, Caldo de feijão preto, Sobrecoxa ao molho, salada de acelga + couve + pêra	PTN	45,37	g
						LIP	32,77	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	27/fev	28/fev	01/mar	02/mar	03/mar			
DESJEJUM	Chá com leite vegetal + pão integral s/leite + creme vegetal + maçã	Suco integral de maçã + bolo diet s/leite + pêra				KCAL	996,54	Kcal
						CHO	149,92	g
ALMOÇO	Arroz integral, Caldo de feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicce + laranja	Arroz integral, Caldo de feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de couve-flor				PTN	40,08	g
						LIP	27,70	g

Aluno: Gabriel Maia – Apae

Observações: Frutas in natura somente de baixo índice glicêmico

Observações: Adoçantes Sacarina ou Cidamato, não utilizar molho de tomate.

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

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

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

Lidiane Correia Costa Stefella  
CRN 8º REGIÃO 6303 Contador(a)  
Operacional

Bruna T. Kosciurki  
BRUNA KOSCIURSKI  
Nutricionista Controller  
CRN8 15180P