

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral com margarina light	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alicia	Iogurte de morango desnatado diet + salada de frutas com aveia (banana, mamão, morango)	Vitamina de frutas (banana+abacaxi) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet		KCAL	649	KCAL	384
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão caraca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + melão	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão caraca, Frango (salsam) ao molho + salada de alicia + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba	Suco natural de abacaxi com adoçante + pão integral (ovo mexido, alicia, cenoura ralada + bolo diet		CHO	101	CHO	65
MERENDA TARDE 15h							PTN	22	PTN	12
							LIP	17	LIP	8
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + maçã	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + melancia	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + mamão	Iogurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito de polvilho		KCAL	627	KCAL	352
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijoada com culcos de carne bovina + Farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão caraca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de biócitos + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Boinho de carne ao molho, salada de acelga + banana	Arroz colorido, Feijão caraca, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe, salada de alicia	Macarrão integral com molho de carne moída, salada de beterraba + péssago		PTN	20	PTN	10
MERENDA TARDE 15h							LIP	18	LIP	7
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + maçã	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral com queijo light e margarina light	Suco de morango com adoçante + laranja	Vitamina de frutas (banana + mamão) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requêijo light		KCAL	615	KCAL	452
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão caraca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de repolho + abacaxi	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alicia + mamão	Arroz integral, Feijão caraca, Frango (salsam) grelhado + salada de acelga + banana	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicia + melancia	Arroz integral, Feijão caraca, Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã		CHO	101	CHO	79
MERENDA TARDE 15h							PTN	22	PTN	13
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		LIP	13	LIP	10
DESJEIUM 7:30H/8:00H							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
MERENDA MANHÃ 10h	ENTREGA DE BOLETIM	ENTREGA DE BOLETIM	RECESSO	FERIADO	RECESSO		KCAL		KCAL	
MERENDA TARDE 15h							CHO	9	CHO	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA				PTN	9	PTN	9
							LIP	9	LIP	9
DESJEIUM 7:30H/8:00H							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
MERENDA MANHÃ 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO				KCAL		KCAL	
MERENDA TARDE 15h							CHO	9	CHO	9
							PTN	9	PTN	9
							LIP	9	LIP	9
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia										
ESCOLA										
ALUNO										

ALUNO

consentino de Carvalho

Mat. Funcional n.º 7894 CRN 8.ª REGIÃO  
N.º 102

Subscription  
CERN 15604