

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUEUM 7:30H/8:00H	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de maracujá + pão integral com requeijão	Ingrediente de morango + biscoito doce integral + banana	Suco integral uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicia	KCAL 697 Kcal 105 CHO 9 PTN 23 LIP 21	KCAL 424 Kcal 72 CHO 9 PTN 13 LIP 10
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicia + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, batata salta e brócolis) + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, potenta + salada de tomate + goiaba	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	LIP 21	LIP 10
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUEUM 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão de milho com manteiga	Café com leite + pão de queijo	Suco de acerola + torta de frango com legumes + maçã	Suco de manga + pão frito integral com requeijão	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	KCAL 679 Kcal 98 CHO 9 PTN 23 LIP 22	KCAL 365 Kcal 65 CHO 9 PTN 10 LIP 9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de alicia + banana	Arroz, Feijão preto, Batedo, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), salada de beterraba + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alicia	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de couve-flor + manga	PTN 23 LIP 22	PTN 10 LIP 9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUEUM 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Café com leite + bolo de laranja	Suco integral lva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Ingrediente de morango + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia	KCAL 679 Kcal 106 CHO 9 PTN 26 LIP 17	KCAL 473 Kcal 81 CHO 9 PTN 14 LIP 11
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicia + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, Pão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	PTN 26 LIP 17	PTN 14 LIP 11
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUEUM 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão frito integral com requeijão	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + melão	Suco de acerola + bolo de lula + banana	Chá com leite + pão frito com manteiga	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) + biscoito doce integral	KCAL 710 Kcal 121 CHO 9 PTN 23 LIP 15	KCAL 474 Kcal 75 CHO 9 PTN 18 LIP 11
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de alicia + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alicia	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Suco de maracujá + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alicia, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	LIP 15	LIP 11
	SEGUNDA	TERÇA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUEUM 7:30H/8:00H	Leite com banana + biscoito polvilho salgado	Chá com leite + pão de milho + manteiga				KCAL 820 Kcal 49 CHO 9 PTN 12 LIP 9	KCAL 512 Kcal 86 CHO 9 PTN 20 LIP 9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alicia + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã				PTN 12 LIP 9	PTN 20 LIP 9

Observação:

ESCOLA

ALUNO

211

DE

DE

DE

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Nº2321

Carmelito Consórcio de Carvão  
Nº1102

Luizana Corina Alves Breda  
CRN 8.601  
Coordenadora Operacional

Leite de soja  
Nutricional  
CRN 15644