

OBSESIDADE

			QUARTA 17/2026	QUINTA 27/2026	SEXTA 37/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS			Vitamina de banana e abacate com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijo light + MAMÃO	Leite desnatado com morango e adoçante + bolo diet	874	8cal	874	8cal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS			Aroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Aroz integral, Feijão carota, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + melão	Aroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicce + pontkan	132	9	132	9
Lanche 13:20H/13:40 HORAS			Vitamina de banana e abacate com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijo light + MAMÃO	Leite desnatado com morango e adoçante + bolo diet	26	9	26	9
MERENDA TARDE 15:30 HORAS			Aroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Aroz integral, Feijão carota, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + melão	Aroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicce + pontkan	19	9	19	9
						LIP		LIP	
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	SEGUNDA 6/7/2026	TERÇA 7/7/2026	QUARTA 8/7/2026	QUINTA 9/7/2026	SEXTA 10/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Ingente de morango desnatado diet + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + banana	Suco integral de pêssego, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alicce	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + margarina light	KCAL	856	KCAL	856
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz integral, Feijão carota, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Recoito de carne (bataia, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + caqui	Aroz colorido, Feijão carota, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe + salada de alicce	Aroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pão de carne + salada de beterraba + pontkan	Aroz integral, Feijão carota, Frango ao molho, Jofreira de legumes (brócolis, cenoura e bataia) + melancia	CHO	135	CHO	135
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Ingente de morango desnatado diet + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + banana	Suco integral de pêssego, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alicce	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + margarina light	PTN	25	PTN	25
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz integral, Feijão carota, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Recoito de carne (bataia, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + caqui	Aroz colorido, Feijão carota, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe + salada de alicce	Aroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pão de carne + salada de beterraba + pontkan	Aroz integral, Feijão carota, Frango ao molho, Jofreira de legumes (brócolis, cenoura e bataia) + melancia	LIP	15	LIP	15
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS						KCAL		KCAL	
MERENDA MANHÃ 10 HORAS						CHO	9	CHO	9
Lanche 13:20H/13:40 HORAS						PTN	9	PTN	9
MERENDA TARDE 15:30 HORAS						LIP	9	LIP	9

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Margarina, requeijo light. Sem suco integral de uva

ESCOLA APAE

ALUNO

PM

ae

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Mariana Toledo Lima Vicente

Camille Conceição de Carvalho

Mai funcional nº 7893 CEN 8º RIGÃO Nº 1781

Mai funcional nº 1146 CEN 8º RIGÃO Nº 2231

Mai funcional nº 7894 CEN 8º RIGÃO Nº 102

Assinatura do(a) responsável

Assinatura do(a) responsável

Assinatura do(a) responsável

Assinatura do(a) responsável

OBESIDADE											
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
20/7/2026		21/7/2026		22/7/2026		23/7/2026		24/7/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS		Leite desnatado com cacau 100% e adoçante + pão integral com margarina light + BANANA	Vitamina de banana e mamão com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de pêssago com adoçante + Bauri de lomo com pão integral e queijo light + maçã	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet	KCAL	821	Kcal	KCAL	821	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		Aroz integral, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Aroz integral, Feijão catioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + mamão	Aroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao suco, salada repolho + banana	Macarrão integral parafuso + Frango ao molho destado + salada de cenoura + melão	CHO	115	g	CHO	115	g
	RECESSO										
Lanche 13:20H/13:40 HORAS		Leite desnatado com cacau 100% e adoçante + pão integral com margarina light + BANANA	Vitamina de banana e mamão com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de pêssago com adoçante + Bauri de lomo com pão integral e queijo light + maçã	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet	PTN	20	g	PTN	20	g
MERENDA TARDE 15:30 HORAS		Aroz integral, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Aroz integral, Feijão catioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + mamão	Aroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao suco, salada repolho + banana	Macarrão integral parafuso + Frango ao molho destado + salada de cenoura + melão	LIP	17	g	LIP	17	g
	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
	21/7/2026		28/7/2026		29/7/2026		30/7/2026		31/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS		Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	logure de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de manga com adoçante + pão integral com pão de frango com requeijão light + melancia	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + poktan	KCAL	770	Kcal	KCAL	770	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		Aroz integral, Feijão preto, Barrado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz colorido, Feijão catioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe + salada de alface	Aroz integral, Feijão catioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + maçã	Macarrão integral com molho de carne molida + salada de beterraba + carqui	CHO	124	g	CHO	124	g
			FERIADO								
Lanche 13:20H/13:40 HORAS		Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	logure de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de manga com adoçante + pão integral com pão de frango com requeijão light + melancia	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + poktan	PTN	24	g	PTN	24	g
MERENDA TARDE 15:30 HORAS		Aroz integral, Feijão preto, Barrado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz colorido, Feijão catioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe + salada de alface	Aroz integral, Feijão catioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + maçã	Macarrão integral com molho de carne molida + salada de beterraba + carqui	LIP	21	g	LIP	21	g
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Margarina, requeijão e queijo light. Sem suco integral de uva											
ESCOLA APAE											
ALUNO											