

OBESIDADE

|                                        | SEGUNDA                                                                                                        | TERÇA                                                                                           | QUARTA                                                                                                                 | QUINTA                                                                                             | SEXTA                                                                                                     | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ |     |     |     | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |     |     |     |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----|-----|-----|---------------------------------------|-----|-----|-----|
|                                        |                                                                                                                |                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                           | KCAL                                  | CHO | PTN | LIP | KCAL                                  | CHO | PTN | LIP |
| DESJEIUM 7:30H/8:00H                   | Suco integral de uva, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alicce                       | Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet                                                 | Vitamina de frutas (banana + morango) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet                     | Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requieijo light                                   | Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + banana                         | 649                                   | 101 | 22  | 17  | 384                                   | 65  | 12  | 8   |
| MERENDA MANHÃ 10h<br>MERENDA TARDE 15h | Arroz integral, Feijão caroca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicce + melão                              | Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos + abobora refogada + laranja                         | Arroz integral, Feijão caroca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de pepino com tomate + mamão | Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + melancia | Arroz integral + Feijão caroca + Frango (salsam) grelhado + salada de alicce + maçã                       | PTN                                   | CHO | PTN | LIP | PTN                                   | CHO | PTN | LIP |
|                                        | SEGUNDA                                                                                                        | TERÇA                                                                                           | QUARTA                                                                                                                 | QUINTA                                                                                             | SEXTA                                                                                                     | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ |     |     |     | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |     |     |     |
| DESJEIUM 7:30H/8:00H                   | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + manga                                            | Leite desnatado com morango e adoçante + bolo diet                                              | Suco de pêssego integral + pão integral com patê de frango com requieijo light + banana                                | logurte de morango, desnatado diet + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com aveia               | Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + melão                         | 627                                   | 96  | 20  | 18  | 352                                   | 61  | 10  | 7   |
| MERENDA MANHÃ 10h<br>MERENDA TARDE 15h | Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada lomalte e cebola + laranja          | Arroz integral, Feijão caroca, Omelete assado + legumes refogados (abobora e chuchu) + melancia | Arroz integral, Feijão preto, Almondinas de carne ao molho + salada repolho + maçã                                     | Arroz integral, Feijão caroca, Frango (salsam) ao molho + salada de alicce + melão                 | Macarrão integral com molho de carne moída + salada de beterraba + pera                                   | PTN                                   | CHO | PTN | LIP | PTN                                   | CHO | PTN | LIP |
|                                        | SEGUNDA                                                                                                        | TERÇA                                                                                           | QUARTA                                                                                                                 | QUINTA                                                                                             | SEXTA                                                                                                     | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ |     |     |     | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |     |     |     |
| DESJEIUM 7:30H/8:00H                   | Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet             | Suco de manga com adoçante + bolo diet + melão                                                  | Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alicce                                       | Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito de polvilho                                       | Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light                         | 615                                   | 101 | 22  | 13  | 452                                   | 79  | 13  | 10  |
| MERENDA MANHÃ 10h<br>MERENDA TARDE 15h | Arroz integral, Feijão caroca, Frango ao molho com legumes (chuchu + cenoura) + manga                          | Arroz integral, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada alicce + melancia             | Arroz colorido, Feijão caroca, Peixe ao molho + purê do molho de peixe + salada de alicce                              | Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + maçã            | Arroz integral, Feijão caroca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba                | PTN                                   | CHO | PTN | LIP | PTN                                   | CHO | PTN | LIP |
|                                        | 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 + manteiga light                                             | Suco de pêssego integral + Bauri de forno com pão integral e queijo light + banana              | Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano                                                             | logurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana                           | Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado integral + melancia                                 | 655                                   | 110 | 22  | 14  | 445                                   | 70  | 18  | 10  |
| MERENDA MANHÃ 10h<br>MERENDA TARDE 15h | Arroz integral, Feijão caroca, Frango ao molho + jardineira de legumes (abobrinha + brócolis + cenoura) + péra | Arroz integral, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja                  | Arroz integral, Feijão caroca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batatas + melão                                     | Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com manduica + salada de alicce + maçã   | Suco de maracujá com adoçante + pão integral com carne moída ao molho, alicce, cenoura ralada + bolo diet | PTN                                   | CHO | PTN | LIP | PTN                                   | CHO | PTN | LIP |
|                                        | SEGUNDA                                                                                                        | TERÇA                                                                                           |                                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                           | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ |     |     |     | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |     |     |     |
| DESJEIUM 7:30H/8:00H                   | Leite desnatado com cacau 100% e adoçante + pão integral com requieijo light                                   | Café com leite desnatado e adoçante + biscoito polvilho + banana                                |                                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                           | KCAL                                  | CHO | PTN | LIP | KCAL                                  | CHO | PTN | LIP |
| MERENDA MANHÃ 10h<br>MERENDA TARDE 15h | Arroz integral, Feijão caroca, Frango (salsam) grelhado + salada de alicce + melancia                          | Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + patê do molho de peixe + salada de alicce        |                                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                           | 724                                   | 56  | 11  | 7   | 415                                   | 63  | 21  | 9   |

ESCOLA

Observação: Adoçante Sucrialose ou Stevia

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camilie Consuelino de Carvalho

Ediane Gomes Costa Baccila  
Coordenadora de Alimentação

Vanessa de Jesus  
Coordenadora de Alimentação  
CRM 15364