

CONSTITIPAÇÃO PSICOGÊNICA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO
Desjejum 7:30H/8:00H					Leite Nan Confort 3 com mamão + pão de queijo vegano	KCAL 605 Kcal CHO 110 9 PTN 19 9 LP 10 9 CALCIO 123 19 FERRO 4 19 VITAMINA A 502 19 VITAMINA C 87 19	KCAL 444 Kcal CHO 74 9 PTN 19 9 LP 8 9 CALCIO 51 19 FERRO 4 19 VITAMINA A 347 19 VITAMINA C 56 19
Almôço 10:30H/11:00H					Suco de maracujá + torta de legumes com aveia sem leite		
Lanche 14:00H/14:30H					Risoto de frango integral (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + laranja		
Jantar 16:00H/16:30H							
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (mamão e maçã) com aveia com Leite Nan Confort 3	Suco de uva integral+ panqueca colorida com cenoura sem leite	Leite Nan Confort 3 com banana + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos + melancia	Suco de maracujá + pizza de tapioca sem leite + bolo de banana s/ açúcar sem leite	KCAL 595 Kcal CHO 105 9 PTN 19 9 LP 11 9 CALCIO 201 9 FERRO 5 9 VITAMINA A 406 9 VITAMINA C 75 9	KCAL 469 Kcal CHO 82 9 PTN 15 9 LP 9 9 CALCIO 195 9 FERRO 5 9 VITAMINA A 212 9 VITAMINA C 51 9
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho refogados + rúcula + maçã	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa cenoura + couve + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura) + rúcula + salada de beterraba + ameixa	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos + couve + abóbora refogada + melão		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura sem leite	Suco de maçã integral + salada de frutas (melão, mamão e laranja)	Vitamina de frutas banana e morango com aveia com Leite Nan Confort 3	Leite Nan Confort 3 com banana + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + pizza de tapioca sem leite + bolo de banana s/ açúcar sem leite		
Jantar 16:00H/16:30H	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião	Macarrão integral com frango + couve flor e brócolis refogados + maçã	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de beterraba + ameixa		
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maçã integral+ salada de frutas (melão, mamão e laranja)	Leite Nan Confort 3 com mamão + tapioca de coco com leite Nan Confort 3	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia sem leite	Suco de uva integral+ panqueca colorida com couve sem leite	logurite vegano com morango e banana batido	KCAL 594 Kcal CHO 107 9 PTN 19 9 LP 10 9 CALCIO 231 19 FERRO 5 19 VITAMINA A 298 19 VITAMINA C 64 19	KCAL 557 Kcal CHO 102 9 PTN 17 9 LP 9 9 CALCIO 108 19 FERRO 4 19 VITAMINA A 212 19 VITAMINA C 41 19
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + couve + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída com legumes (chuchu e cenoura) + agrião + salada de alface + mamão	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Leite Nan Confort 3 com mamão + pão de queijo vegano		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos + melancia	Suco de uva integral+ panqueca colorida com couve sem leite	logurite vegano com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	Risoto de frango integral (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã		
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (Arroz integral, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Macarrão integral com carne moída + brócolis e cenoura refogados + laranja	Purê de batatas sem leite + frango ao molho + couve refogada + salada de vagem + melancia				

Observações: Fibras, Nan Confort 3 e Sem leite e derivados

ALUNO

DOMINICK SILVA ALVES

PERSEVERANÇA

Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

 Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 221

 Camille Consentino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102

Educação Criança Criança Shodella
 CCRS 2 5301
 Confiança em Oportunidade

 Assessoria Gestão
 CCRS 2 11201
 Metas e Sonhos, Oportunidade e Realização

Observações: Fibras, Nan Comfort 3 e Sem leite e dorvaldos	
CITEI	ALUNO
PERSE,VERAÇA	DOMINICK SILVA ALVES

Amanda Galvão
CRN 811501
Nutricionista Controlador Operacional