

## SEM OVOS

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA	
Desjejum 7:30H/8:00H					14/12/2023	KCAL	529	KCAL	535
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO	99	CHO	97
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango + torta de legumes com aveia sem ovo + banana	PTH	22	PTH	19
Jantar 16:00H/16:30H					Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + laranja	LP	5	LP	8
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	FERRO	3	FERRO	4
	4/12/2023	5/12/2023	6/12/2023	7/12/2023	8/12/2023	VITAMINA A	359	VITAMINA A	302
						VITAMINA C	78	VITAMINA C	45
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã + biscoito doce integral sem ovo	Suco maracujá + pão fatiado integral sem ovo com queijo + maçã	Café com leite + bolo de laranja sem ovo + melão	Suco natural de abacaxi + pão sem ovo com carne desidratada + melancia	Suco de maracujá + Pão de leite sem ovo com chocolate sem ovo	KCAL	637	KCAL	675
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), creme de milho + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura), salada de beterraba + ameixa	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do milho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, abóbora refogada + melão	CHO	116	CHO	99
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral sem ovo + manteiga	Logurite de morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Vitamina de frutas banana e morango + biscoito doce integral sem ovo	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + Pão de leite sem ovo com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem ovo	PTH	23	PTH	20
Jantar 16:00H/16:30H	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada	Macarrão sem ovo com frango + couve flor e brócolis refogados + maçã	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + ameixa	LP	9	LP	11
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	CALCO	265	CALCO	98
	14/12/2023	15/12/2023	16/12/2023	17/12/2023	18/12/2023	FERRO	3	FERRO	2
						VITAMINA A	401	VITAMINA A	251
						VITAMINA C	82	VITAMINA C	55
Desjejum 7:30H/8:00H	Logurite de morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem ovo + melão	Suco de morango + torta de legumes com aveia sem ovo + maçã	Chá com leite + pão integral sem ovo + manteiga	Logurite morango+ biscoito doce integral sem ovo + banana	KCAL	632	KCAL	565
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada (tomate e cabola + laranja)	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão carioca, Carne moída com legumes (chuchu e cenoura), salada de alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho sem ovo, salada azeite + manga	CHO	111	CHO	100
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi + pão sem ovo com carne desidratada + melancia	Café com leite + pão integral sem ovo + queijo/margarina	Logurite morango+ biscoito doce integral sem ovo + banana	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem ovo + melão	Suco de maracujá + pão fatiado integral sem ovo com queijo + laranja	PTH	20	PTH	21
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarrão sem ovo com carne moída + brócolis e cenoura refogados + laranja	Purê de batatas + frango ao molho + salada de vagem + melancia	Polenta com almondegas ao molho sem ovo + salada de beterraba + manga	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã	LP	12	LP	9
						CALCO	341	CALCO	203
						FERRO	4	FERRO	4
						VITAMINA A	216	VITAMINA A	405
						VITAMINA C	59	VITAMINA C	71
OBSERVAÇÕES:									
ALUNO									

SEM OVOS

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
18/12/2023		19/12/2023		20/12/2023		21/12/2023		22/12/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito polvilho sem ovo + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado sem ovo c/ queijo + tomate + alicace	Café com leite + pão integral sem ovo + queijo/margarina						
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão caroca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de alicace + laranja						
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado sem ovo + maçã	Mingau de aveia com banana						
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + melão	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + laranja	Purê de batata + carne moída ao molho + salada de vagem c/ cebola						
SEGUNDA 25/12/2023		TERÇA 26/12/2023		QUARTA 27/12/2023		QUINTA 28/12/2023		SEXTA 29/12/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H									
Almoco 10:30H/11:00H									
Lanche 14:00H/14:30H									
Jantar 16:00H/16:30H									

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				
KCAL	671	Kcal	KCAL	548	Kcal	KCAL	671	Kcal	KCAL
CHO	123	g	CHO	99	g	CHO	123	g	CHO
PTN	20	g	PTN	20	g	PTN	20	g	PTN
LP	11	g	LP	8	g	LP	11	g	LP
CALCIO	264	Mg	CALCIO	301	Mg	CALCIO	264	Mg	CALCIO
FERRO	3	Mg	FERRO	4	Mg	FERRO	3	Mg	FERRO
VITAMINA A	401	Mcg	VITAMINA A	283	Mcg	VITAMINA A	401	Mcg	VITAMINA A
VITAMINA C	59	Mg	VITAMINA C	95	Mg	VITAMINA C	59	Mg	VITAMINA C

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL
CHO	9	g	CHO		9	g	CHO		9
PTN	9	g	PTN		9	g	PTN		9
LP	9	g	LP		9	g	LP		9
CALCIO	9	Mg	CALCIO		9	Mg	CALCIO		9
FERRO	9	Mg	FERRO		9	Mg	FERRO		9
VITAMINA A	9	Mcg	VITAMINA A		9	Mcg	VITAMINA A		9
VITAMINA C	9	Mg	VITAMINA C		9	Mg	VITAMINA C		9

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL
CHO	9	g	CHO		9	g	CHO		9
PTN	9	g	PTN		9	g	PTN		9
LP	9	g	LP		9	g	LP		9
CALCIO	9	Mg	CALCIO		9	Mg	CALCIO		9
FERRO	9	Mg	FERRO		9	Mg	FERRO		9
VITAMINA A	9	Mcg	VITAMINA A		9	Mcg	VITAMINA A		9
VITAMINA C	9	Mg	VITAMINA C		9	Mg	VITAMINA C		9

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL
CHO	9	g	CHO		9	g	CHO		9
PTN	9	g	PTN		9	g	PTN		9
LP	9	g	LP		9	g	LP		9
CALCIO	9	Mg	CALCIO		9	Mg	CALCIO		9
FERRO	9	Mg	FERRO		9	Mg	FERRO		9
VITAMINA A	9	Mcg	VITAMINA A		9	Mcg	VITAMINA A		9
VITAMINA C	9	Mg	VITAMINA C		9	Mg	VITAMINA C		9

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL
CHO	9	g	CHO		9	g	CHO		9
PTN	9	g	PTN		9	g	PTN		9
LP	9	g	LP		9	g	LP		9
CALCIO	9	Mg	CALCIO		9	Mg	CALCIO		9
FERRO	9	Mg	FERRO		9	Mg	FERRO		9
VITAMINA A	9	Mcg	VITAMINA A		9	Mcg	VITAMINA A		9
VITAMINA C	9	Mg	VITAMINA C		9	Mg	VITAMINA C		9

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL
CHO	9	g	CHO		9	g	CHO		9
PTN	9	g	PTN		9	g	PTN		9
LP	9	g	LP		9	g	LP		9
CALCIO	9	Mg	CALCIO		9	Mg	CALCIO		9
FERRO	9	Mg	FERRO		9	Mg	FERRO		9
VITAMINA A	9	Mcg	VITAMINA A		9	Mcg	VITAMINA A		9
VITAMINA C	9	Mg	VITAMINA C		9	Mg	VITAMINA C		9

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL
CHO	9	g	CHO		9	g	CHO		9
PTN	9	g	PTN		9	g	PTN		9
LP	9	g	LP		9	g	LP		9
CALCIO	9	Mg	CALCIO		9	Mg	CALCIO		9
FERRO	9	Mg	FERRO		9	Mg	FERRO		9
VITAMINA A	9	Mcg	VITAMINA A		9	Mcg	VITAMINA A		9
VITAMINA C	9	Mg	VITAMINA C		9	Mg	VITAMINA C		9

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL
CHO	9	g	CHO		9	g	CHO		9
PTN	9	g	PTN		9	g	PTN		9
LP	9	g	LP		9	g	LP		9
CALCIO	9	Mg	CALCIO		9	Mg	CALCIO		9
FERRO	9	Mg	FERRO		9	Mg	FERRO		9
VITAMINA A	9	Mcg	VITAMINA A		9	Mcg	VITAMINA A		9
VITAMINA C	9	Mg	VITAMINA C		9	Mg	VITAMINA C		9

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL
CHO	9	g	CHO		9	g	CHO		9
PTN	9	g	PTN		9	g	PTN		9
LP	9	g	LP		9	g	LP		9
CALCIO	9	Mg	CALCIO		9	Mg	CALCIO		9
FERRO	9	Mg	FERRO		9	Mg	FERRO		9
VITAMINA A	9	Mcg	VITAMINA A		9	Mcg	VITAMINA A		9
VITAMINA C	9	Mg	VITAMINA C		9	Mg	VITAMINA C		9

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL
CHO	9	g	CHO		9	g	CHO		9
PTN	9	g	PTN		9	g	PTN		9
LP	9	g	LP		9	g	LP		9
CALCIO	9	Mg	CALCIO		9	Mg	CALCIO		9
FERRO	9	Mg	FERRO		9	Mg	FERRO		9
VITAMINA A	9	Mcg	VITAMINA A		9	Mcg	VITAMINA A		9
VITAMINA C	9	Mg	VITAMINA C		9	Mg	VITAMINA C		9

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL
CHO	9	g	CHO		9	g	CHO		9
PTN	9	g	PTN		9	g	PTN		9
LP	9	g	LP		9	g	LP		9
CALCIO	9	Mg	CALCIO		9	Mg	CALCIO		9
FERRO	9	Mg	FERRO		9	Mg	FERRO		9
VITAMINA A	9	Mcg	VITAMINA A		9	Mcg	VITAMINA A		9
VITAMINA C	9	Mg	VITAMINA C		9	Mg	VITAMINA C		9

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL
CHO	9	g	CHO		9	g	CHO		9
PTN	9	g	PTN		9	g	PTN		9
LP	9	g	LP		9	g	LP		9
CALCIO	9	Mg	CALCIO		9	Mg	CALCIO		9
FERRO	9	Mg	FERRO		9	Mg	FERRO		9
VITAMINA A	9	Mcg	VITAMINA A		9	Mcg	VITAMINA A		9
VITAMINA C	9	Mg	VITAMINA C		9	Mg	VITAMINA C		9

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL
CHO	9	g	CHO		9	g	CHO		9
PTN	9	g	PTN		9	g	PTN		9
LP	9	g	LP		9	g	LP		9
CALCIO	9	Mg	CALCIO		9	Mg	CALCIO		9
FERRO	9	Mg	FERRO		9	Mg	FERRO		9
VITAMINA A	9	Mcg	VITAMINA A		9	Mcg	VITAMINA A		9
VITAMINA C	9	Mg	VITAMINA C		9	Mg	VITAMINA C		9

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL
CHO	9	g	CHO		9	g	CHO		9
PTN	9	g	PTN		9	g	PTN		9
LP	9	g	LP		9	g	LP		9
CALCIO	9	Mg	CALCIO		9	Mg	CALCIO		9
FERRO	9	Mg	FERRO		9	Mg	FERRO		9
VITAMINA A	9	Mcg	VITAMINA A		9	Mcg	VITAMINA A		9
VITAMINA C	9	Mg	VITAMINA C		9	Mg	VITAMINA C		9

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO				
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	KCAL
CHO	9	g	CHO		9	g	CHO		9
PTN	9	g	PTN		9	g	PTN		9
LP	9	g	LP		9	g	LP		9
CALCIO	9	Mg	CALCIO		9	Mg	CALCIO		9
FERRO	9	Mg	FERRO		9	Mg	FERRO		9
VITAMINA A	9	Mcg	VITAMINA A		9	Mcg	VITAMINA A		9
VITAMINA C	9	Mg	VITAMINA C		9	Mg	VITAMINA C		9

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
CHO	9	g	CHO	9	g
PTN	9	g	PTN	9	g
LP	9	g	LP	9	g
CALCIO	9	Mg	CALCIO	9	Mg
FERRO	9	Mg	FERRO	9	Mg
VITAMINA C	9	Mg	VITAMINA C	9	Mg