

GLICOGENOSE

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
					KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESJEJUM 7:30H/8:00H				Chia de erva doce/citrina + pão de queijo vegano	296	47	313	54
MERENDA MANHÃ 10h				Arroz integral, Feijão carioca, Carne bovina refogada com mandioca, salada de alface + 1/2 maçã com casca	9	9	19	9
MERENDA TARDE 15h					LP	9	LP	9
SEGUNDA 4/12/2023					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
					KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão papaya e 1/2 maçã com casca com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite diet	Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral s/ leite s/ apiclar com creme vegetal + 1/2 maçã com casca	Chia de erva doce/citrina + bolo de laranja s/ leite diet + melão	Suco natural de abacaxi com adoçante + pão integral s/ leite s/ apiclar com ovo + melancia	429	69	510	84
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), milho e cenoura refogada + 1/2 maçã com casca	Arroz integral, Feijão carioca, Frango refogado com vagem, salada de beterraba + ameixa	Arroz integral, Feijão preto, Peixe grelhado, Pão de molho de peixe, salada de alface	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral s/ leite s/ apiclar com carne moída + alface + bolo de chocolate s/ leite diet	18	9	21	9
MERENDA TARDE 15h					LP	9	LP	9
SEGUNDA 11/12/2023					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
					KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Ingente vegano diet sabor morango + salada de frutas (melão, mamão papaya e laranja batida com aveia)	Leite vegetal com mamão papaya + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite diet + melão	Suco de morango com adoçante + torta de legumes com aveia s/ leite + 1/2 maçã com casca	Chia de erva doce/citrina + pão integral s/ leite s/ apiclar + creme vegetal	414	78	579	89
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão carioca, Barreado, pirão de carne + banana da terra cozida + salada de tomate e cebola + laranja batida	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa assada, salada de brócolis + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída refogada com chuchu, salada de alface + mamão papaya	Arroz integral, Feijão preto, Frango refogado, jardineira de legumes (brócolis e couve flor) + 1/2 maçã com casca	18	9	22	9
MERENDA TARDE 15h					LP	10	LP	15
SEGUNDA 18/12/2023					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
					KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Leite vegetal com 1/2 maçã com casca + biscoito polvilho s/ leite + melancia	Suco de limão com adoçante + sanduíche de pão fatiado integral s/ leite s/ apiclar c/ frango desfiado + alface	Leite vegetal com banana + pão integral s/ leite s/ apiclar + carne desfiada		425	70	581	92
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão preto, Frango (salsam) grelhado, salada de abacaxi + 1/2 maçã com casca	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída refogada, polenta, salada de pepino + melão	Arroz integral, Feijão preto, Frango (salsam) grelhado, salada de alface + laranja batida		16	9	19	9
MERENDA TARDE 15h					LP	9	LP	13
SEGUNDA 26/12/2023					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
					KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESJEJUM 7:30H/8:00H					CHO	9	CHO	9
MERENDA MANHÃ 10h					PRN	9	PRN	9
MERENDA TARDE 15h					LP	9	LP	9

Observações: APV: Diabetes (Adoçante Sacarina, Ciclamato, Aspartame e Sucralose); S/ Café e Chá preto; Carnes sem molho (pão utilizar molho de tomate e tomate); Frutas consumidas controladamente: Abacate, Abacaxi, Ameixa, ½ Banana, Laranja batida, ½ Maçã com casca, Mamão papaya, Melão cantalupo, Melancia, Pêssego; Sucos de frutas (exceto: Suco de Uva integral e Suco de Maçã integral); Legumes/Verduras consumidas controladamente: Beterraba, Cenoura e Tomate – Outros legumes/verduras liberado.

ESCOLA

EVA CAVANI

ALUNO

GABRIEL MAYA

Partida dos Santos Alves Garcia  
Mat. Funcional nº 7893 CM 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional nº 1146 CM 8º REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho  
Mat. Funcional nº 7894 CM 8º REGIÃO Nº1102

Adriana Costa Siqueira  
CRN 8.039  
Coordenadora Operacional

Amélia Gato  
CRN 8.11501  
Monitora Sanitária, Operacional