

SEM PEIXE

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
21/10/2023		31/10/2023	4/10/2023	6/10/2023	6/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
DESEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado integral + melancia	Café com leite + bolo de laranja	Doce morango + biscoito doce integral + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá + laranja	Vitamina de mamão e maçã + Biscoito doce integral	KCAL	423,80	KCAL	650,41
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quirela + salada baterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de aipoia + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha com cenoura refogados, salada de alface	CHO	71,65	CHO	102,25
MERENDA TARDE 15h						PTN	12,82	PTN	22,56
						LP	9,98	LP	16,02
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
9/10/2023		10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
DESEJUM 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão com ovo + melancia	Café com leite + pão de queijo	Leite com mamão + biscoito de polvilho salgado	FERIADO		KCAL	382,31	KCAL	675,14
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de aipoia + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate	RECESSO		CHO	69,65	CHO	98,25
MERENDA TARDE 15h						PTN	10,25	PTN	22,98
						LP	8,99	LP	21,58
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
16/10/2023		17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
DESEJUM 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão integral com requieijo	Café com leite + pão de queijo	Suco morango + torta de legumes com aveia + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alface	Leite com maçã + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	472,04	KCAL	679,09
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + maçã	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	CHO	80,05	CHO	106,25
MERENDA TARDE 15h						PTN	13,58	PTN	25,61
						LP	10,88	LP	16,85
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
23/10/2023		24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
DESEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão fatiado mantega	Café com leite + biscoito polvilho + laranja	Doce de leite + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Chá com leite + Biscoito salgado/ integral+ maçã	KCAL	473,63	KCAL	702,41
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risco de carne (patata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha com cenoura refogados, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de baterraba + melancia	Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	CHO	74,58	CHO	118,45
MERENDA TARDE 15h						PTN	16,02	PTN	21,63
						LP	11,47	LP	13,04
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
30/10/2023		31/10/2023				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
DESEJUM 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com mantega	Café com Leite+ pão com margarina e queijo				KCAL	557,69	KCAL	746,83
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, potentia + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + laranja				CHO	80,04	CHO	123,74
MERENDA TARDE 15h						PTN	20,47	PTN	25,01
						LP	17,05	LP	15,87

ESCOLA		ALUNO	
APAE		GEOVANA MARISA GONÇALVES	

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIAO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIAO Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º
REGIAO Nº1102

Edilaine Garcia Costa Sistiella
CRN 8 6503
Coordenadora Operacional

Amadeu Gabito
CRN 8 11501
Nutricionista Controlador Operacional