

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
24/10/2023		31/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado integral + melancia	Café com leite + bolo de laranja	logurte de coco+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de maçã+ bolo de tubá + laranja	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral	KCAL	761,06	KCAL	495,08
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quiteria + salada beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de açaí + 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, Peixe ao molho, Pipão do molho de peixe, salada de açaí	CHO	121,32	CHO	85,62
Lanche 14:00H/14:30H	Canjica + melão	Chá com leite + biscoito salgado integral + maçã	Suco integral de maçã + bolo de tubá + laranja	logurte de coco + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão integral + queijo/margarina	PTN	26,15	PTN	15,02
						LIP	19,02	LIP	10,28
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
9/10/2023		10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão com ovo + melancia	Café com leite + pão de queijo	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, açaí + Pipoca + Bolo de chocolate	FERIADO	RECESSO	KCAL	760,22	KCAL	533,11
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de açaí + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana + salada tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia			CHO	116,07	CHO	90,32
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão de queijo	Suco de abacaxi natural+ pão com ovo + maçã	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, açaí + Pipoca + Bolo de chocolate			PTN	26,87	PTN	16,25
						LIP	20,94	LIP	11,97
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
16/10/2023		17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão integral com requeijo	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, açaí	Leite com maçã + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	736,58	KCAL	463,10
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá 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	115,46	CHO	78,45
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral + manteiga	Leite com maçã + Bolo cenoura sem cobertura	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ açaí	Vitamina de abacate + banana + biscoito doce integral	Café com leite + pão de queijo	PTN	23,64	PTN	13,52
						LIP	20,02	LIP	10,58

Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.

ESCOLA

ANIBAL

ALUNO

YASMIN PIRES BRAGA

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº1781

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

Camille Consistentio de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º
REGIÃO Nº1102

Ediane Pereira Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amélia Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional

	SEGUNDA-FEIRA 23/10/2023	TERÇA-FEIRA 24/10/2023	QUARTA-FEIRA 25/10/2023	QUINTA-FEIRA 26/10/2023	SEXTA-FEIRA 27/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão fatiado manteiga	Café com leite + biscoito polvilho + laranja	Logurte de coco + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango desidratado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL 738,25 Kcal	KCAL 595,73 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz Integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de couve flor + maçã	CHO 112,54 g	CHO 89,64 g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito polvilho salgado + maçã	Suco de maracujá + pão integral com requeijão	Leite com cacau (70%) + pão integral com manteiga	Logurte de coco + Salada de frutas (mamão, melão, morango) com aveia	Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango desidratado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN 26,01 g	PTN 20,48 g
	SEGUNDA-FEIRA 30/10/2023	TERÇA-FEIRA 31/10/2023	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga	Café com Leite+ pão com margarina e queijo				KCAL 808,69 Kcal	KCAL 514,53 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alicace + laranja				CHO 132,56 g	CHO 81,25 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco morango + torta de legumes com aveia + laranja	Vitamina de maçã e mamão + biscoito doce integral				PTN 23,58 g	PTN 16,85 g
						LP 20,45 g	LP 13,57 g

Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.

ESCOLA ANIBAL ALUNO YASMIM PIRES BRAGA

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº 1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIÃO Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º
REGIÃO Nº 1102

Liliana Cereia Costa Siqueira
CRN 8 6003
Coordenação Operacional

Amara Gaudio
CRN 8 11201
Nutricionista Coordenadora Operacional