

APLV + SEM LEITE DE SOJA + SEM AVEIA EM FLOCOS

PLANILHA DE DIETAS DE SOJA + SEM AVEIA EM FLOCOS													
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
23/10/2023		24/10/2023		25/10/2023		26/10/2023		27/10/2023					
Desjejum 7:30H/8:00H		Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite com creme vegetal		Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite + laranja		Iogurte vegano sabor coco + salada de frutas (melão, mamão e morango)		Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite		Suco de Maracujá + Pão s/ leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite		KCAL 738,25 Kcal 586,32 Kcal	
Almôço 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 alface		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 110,56 g CHO 86,14 g	
Lanche 14:00H/14:30H		Café com leite vegetal + biscoito polvilho salgado s/ leite + maçã		Suco de maracujá + pão integral s/ leite com creme vegetal		Leite vegetal com cacau (70%) + pão integral s/ leite com creme vegetal		Iogurte vegano sabor coco + salada de frutas (melão, mamão e morango)		Suco de Maracujá + Pão s/ leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite		PTN 26,64 g PTN 18,26 g	
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
30/10/2023		31/10/2023								LIP 19,58 g LIP 16,74 g		g g	
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite vegetal com cacau (70%) + pão fatiado s/ leite com creme vegetal		Café com Leite vegetal + pão s/ leite com creme vegetal								KCAL 800,49 Kcal 509,23 Kcal	
Almôço 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 alface + laranja								CHO 130,25 g CHO 80,24 g	
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de morango + torta de legumes s/ leite e s/ aveia + laranja		Vitamina de maçã e mamão com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite								PTN 22,48 g PTN 15,47 g	
										LIP 18,03 g LIP 11,68 g		g g	
Observações: Não utilizar leite de soja. Pode consumir traços de soja. Pães e bolos somente s/ leite (não aceita s/ glúten) – Seletividade Alimentar (autismo)													
ESCOLA													
NAYA													
ALUNO													
MARIA CECILIA HAU													

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº1 781

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

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º
REGIÃO Nº1 102

Ludiane Garcia Costa Sistiola
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Garbato
CRN 8 11301
Monitoria de Controle Operacional