

DIETA DIABETES

	SEGUNDA-FEIRA 21/10/2023	TERÇA-FEIRA 31/10/2023	QUARTA-FEIRA 4/10/2023	QUINTA-FEIRA 8/10/2023	SEXTA-FEIRA 6/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho + quirena + salada beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de acelga + laranja	Suco integral de maçã + bolo de tubá diet + melancia	Arroz integral Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido integral, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicace	KCAL 634,95 CHO 102,45 PTN 25,46 LIP 13,89	KCAL 634,95 CHO 102,45 PTN 25,46 LIP 13,89
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho + quirena + salada beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de acelga + laranja	Suco integral de maçã + bolo de tubá diet + melancia	Arroz integral Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido integral, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicace	KCAL 634,95 CHO 102,45 PTN 25,46 LIP 13,89	KCAL 634,95 CHO 102,45 PTN 25,46 LIP 13,89
	SEGUNDA-FEIRA 9/10/2023	TERÇA-FEIRA 10/10/2023	QUARTA-FEIRA 11/10/2023	QUINTA-FEIRA 12/10/2023	SEXTA-FEIRA 13/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado integral c/ queijo light, tomate, alicace + Pipoca + Bolo de chocolate diet	Arroz colorido integral, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	RECESSO	KCAL 694,81 CHO 110,45 PTN 23,54 LIP 17,65	KCAL 694,81 CHO 110,45 PTN 23,54 LIP 17,65
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado integral c/ queijo light, tomate, alicace + Pipoca + Bolo de chocolate diet	Arroz colorido integral, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	SEXTA-FEIRA 20/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
	SEGUNDA-FEIRA 16/10/2023	TERÇA-FEIRA 17/10/2023	QUARTA-FEIRA 18/10/2023	QUINTA-FEIRA 19/10/2023	SEXTA-FEIRA 20/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Suco morango com adoçante + tortá de legumes com avela + laranja	Arroz colorido integral, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brocolis, couve flor, cenoura) + melancia	KCAL 772,44 CHO 128,32 PTN 20,15 LIP 19,84	KCAL 772,44 CHO 128,32 PTN 20,15 LIP 19,84
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Suco morango com adoçante + tortá de legumes com avela + laranja	Arroz colorido integral, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brocolis, couve flor, cenoura) + melancia	KCAL 772,44 CHO 128,32 PTN 20,15 LIP 19,84	KCAL 772,44 CHO 128,32 PTN 20,15 LIP 19,84
	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 MANHÃ
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne integral (baialda, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Leite com cacau (70%) com adoçante com leite desnatado + pão integral com margarina light	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá com adoçante + Pão integral c/ frango destinado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja diet	KCAL 649,02 CHO 101,62 PTN 20,54 LIP 17,82	KCAL 649,02 CHO 101,62 PTN 20,54 LIP 17,82
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne integral (baialda, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Leite com cacau (70%) com adoçante com leite desnatado + pão integral com margarina light	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá com adoçante + Pão integral c/ frango destinado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja diet	KCAL 649,02 CHO 101,62 PTN 20,54 LIP 17,82	KCAL 649,02 CHO 101,62 PTN 20,54 LIP 17,82
	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 MANHÃ
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de alicace + laranja				KCAL 668,41 CHO 108,45 PTN 22,41 LIP 18,33	KCAL 668,41 CHO 108,45 PTN 22,41 LIP 18,33
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de alicace + laranja				KCAL 668,41 CHO 108,45 PTN 22,41 LIP 18,33	KCAL 668,41 CHO 108,45 PTN 22,41 LIP 18,33

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ESCOLA
JOAQUIMALUNO
GEOVANA BEATRIZ DA SILVA SANTANA

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1781

Ligia Marica Toledo Faria Vicente

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camille Consolino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102Ediane Carreira Costa Siqueira
CRN 3 6303
Coordenação Operacional

Nutricionista Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
CRN 4 11501