

APLV

	SEGUNDA 11/12/2025	TERÇA 21/12/2025	QUARTA 31/12/2025	QUINTA 4/12/2025	SEXTA 5/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7.30H/8.00H	Chá com leite vegetal + pão sem leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicofe	Ingurite de morango vegano + salada de frutas com aveia sem leite (banana, mamão, morango)	Suco natural de abacaxi + pão sem leite c/ ovo mexido, alicofe, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL 721 CHO 106 PTN 25 LIP 22	KCAL 719 CHO 106 PTN 25 LIP 21
Almoco 10.30H/11.00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + Batata refogada + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho + salada de alicofe + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de brócolis + manga	CALCIO 406 PTN 25 LIP 22	CALCIO 366 PTN 25 LIP 21
Lanche 13.30H/14.00H	Suco integral de uva + sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicofe	Ingurite de morango vegano + salada de frutas com aveia sem leite (banana, mamão, morango)	Chá com leite vegetal + pão sem leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco natural de abacaxi + pão sem leite c/ ovo mexido, alicofe, cenoura ralada + bolo sem leite	CALCIO 406 PTN 25 LIP 22	CALCIO 366 PTN 25 LIP 21
Jantar 15.30H/16.00H	Reito de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja	Arroz, Frango ao molho com legumes (mandioca, beterraba, abobrinha)	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis + couve flo) + manga	Potenta + Frango ao molho + salada de alicofe + melão	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne liscas, ervilha) + salada de alicofe + melancia	VITAMINA A 463 VITAMINA C 50	VITAMINA A 602 VITAMINA C 59
	SEGUNDA 8/12/2025	TERÇA 9/12/2025	QUARTA 10/12/2025	QUINTA 11/12/2025	SEXTA 12/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7.30H/8.00H	Café com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + maçã	Suco de acerola + bolo sem leite + melancia	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + mamão	Ingurite de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite	KCAL 759 CHO 133 PTN 24 LIP 20	KCAL 721 CHO 106 PTN 25 LIP 22
Almoco 10.30H/11.00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + Farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolo de carne ao molho, salada de alicofe + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de pipoca, salada de alicofe	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + pêssego	CALCIO 367 PTN 24 LIP 20	CALCIO 406 PTN 25 LIP 22
Lanche 13.30H/14.00H	Suco de morango + tort de frango com legumes e sem leite + banana	Ingurite de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite	Suco de acerola + bolo sem leite + melancia	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + mamão	CALCIO 367 PTN 24 LIP 20	CALCIO 406 PTN 25 LIP 22
Jantar 15.30H/16.00H	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango moído) + salada de beterraba	Potenta + Carne moída ao molho+ salada de alicofe + laranja	Macarrão com frango, legumes (abobrinha, cenoura, batata) + pêssego	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de alicofe com tomate + maçã	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abobrinha refogada + banana	VITAMINA A 569 VITAMINA C 46	VITAMINA A 463 VITAMINA C 50
	SEGUNDA 15/12/2025	TERÇA 16/12/2025	QUARTA 17/12/2025	QUINTA 18/12/2025	SEXTA 19/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7.30H/8.00H	Chá com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + maçã	Café com leite vegetal + pão sem leite com queijo vegano e creme vegetal	Suco de morango + tort de frango com legumes e sem leite + laranja	Vitamina de frutas (banana + mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de maracujá + pão sem leite com requieijo vegano	KCAL 719 CHO 106 PTN 25 LIP 21	KCAL 655 CHO 88 PTN 22 LIP 20
Almoco 10.30H/11.00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de repolho + abacaxi	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandiocas, salada de alicofe + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado + salada de alicofe + banana	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicofe + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CALCIO 366 PTN 25 LIP 21	CALCIO 503 PTN 22 LIP 20
Lanche 13.30H/14.00H	Café com leite vegetal + pão sem leite com queijo vegano e creme vegetal	Chá com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + maçã	Vitamina de frutas (banana + mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de maracujá + pão sem leite com requieijo vegano	Arroz doce com leite vegetal + banana	CALCIO 366 PTN 25 LIP 21	CALCIO 503 PTN 22 LIP 20
Jantar 15.30H/16.00H	Potenta com amêndoas ao molho + salada de beterraba + melão	Macarrão com frango ao molho desfiado + Legumes refogados (batata e cenoura) + abacaxi	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne liscas) + couve	Batata refogada + Frango ao molho + salada de alicofe com tomate + maçã	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	VITAMINA A 602 VITAMINA C 59	VITAMINA A 465 VITAMINA C 55

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal substituindo a margarina/manteiga. Laticínios Veganos.

ALUNO

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camile Consuelino de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Lailiana Gessia Costa Guedes  
CRN 8º 6304  
Coordenadora Especialista

Leite de soja sem adição de açúcar  
Nutricionista  
CRN 15644