



GLICOGENOSE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	03/abr	04/abr	05/abr	06/abr	07/abr				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá natural c/ adoçante+ pão s/ leite + com ovo +pera	Chá de erva doce + pão s/ leite +creme vegetal	Vitamina de frutas (abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral diet s/leite	Suco integral de maçã + pão s/ leite + creme vegetal + tomate + alicace + pipoca salgada + bolo de laranja diet s/ leite	FERIADO	KCAL	910,70	KCAL	473,53
						CHO	142,00	CHO	70,74
						PTN	34,83	PTN	28,24
Merenda Manhã 10:00H	Arroz integral + caldo de feijão preto, Frango ao molho com legumes (batata com abobrinha), salada de azeite + maçã	Arroz integral, caldo de feijão carioca, quibe assado, salada repolho + pera	Arroz integral, caldo de feijão preto, Frango mexidos + abobrinha refogada + laranja	Macarrão integral, frango ao molho desfiado, salada de alicace + ponkan		LIP	26,63	LIP	11,93
Merenda Tarde 15:00H									
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	10/abr	11/abr	12/abr	13/abr	14/abr				
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá de erva cidreira + biscoito salgado integral s/ leite + maçã	Vitamina de frutas (maçã e pera) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Leite vegetal com maçã+Bolo diet s/ leite	Suco integral de maracujá c/ adoçante + pão s/ leite com creme vegetal	Chá de erva cidreira + pão s/ leite com creme vegetal + ponkan	KCAL	880,48	KCAL	449,14
						CHO	132,24	CHO	63,92
						PTN	36,08	PTN	26,67
Merenda Manhã 10:00H	Arroz integral, caldo de feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/ leite, salada agrião + laranja	Arroz integral, Caldo de feijão carioca,Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de couve flor	Arroz integral, Caldo de feijão preto, Frango (salsami) grelhado, salada de abobrinha + maçã	Arroz integral, caldo de feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada de alicace + pera	Arroz integral, Caldo de feijão preto, Sobrecoxa ao molho, salada de brócolis + maçã	LIP	24,93	LIP	11,28
Merenda Tarde 15:00H									
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	17/abr	18/abr	19/abr	20/abr	21/abr				
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal batido com morango+ biscoito doce integral s/leite diet + maçã	Chá de erva doce/cidreira + pão s/ leite + creme vegetal	Salada de frutas (laranja, maçã, pera) com aveia	Suco integral de maçã + Bolo diet s/ leite diet s/ leite + laranja	FERIADO	KCAL	879,00	Kcal	478,37
						CHO	144,39	CHO	78,00
						PTN	19,29	PTN	22,33
Merenda Manhã 10:00H	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de couve + laranja	Arroz integral, caldo de feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados(abobrinha + cenoura) + maçã	Arroz integral, caldo de feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicace +pera	Arroz integral,caldo de feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu)+ maçã		LIP	22,82	LIP	11,57
Merenda Tarde 15:00H									
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	24/abr	25/abr	26/abr	27/abr	28/abr				
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá de erva doce/cidreira + pão s/ leite + creme vegetal	Suco de maracujá natural c/ adoçante+ pão s/ leite + com ovo +pera	Leite vegetal com maçã + Bolo diet s/ leite	Leite vegetal batido com morango+ biscoito doce integral s/leite diet + maçã	Suco integral de maçã, pão s/ leite com ovo mexido, alicace + Bolo diet s/ leite de laranja	KCAL	1039,53	Kcal	487,72
						CHO	155,94	CHO	71,40
						PTN	37,66	PTN	27,71
Merenda Manhã 10:00H	Arroz integral, caldo de caldo de feijão preto com carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz integral, caldo de feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alicace + ponkan	Arroz integral, caldo de feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada azeite + maçã	Arroz integral, Caldo de feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) milho e cenoura refogados + pera	Macarrão integral com molho de carne moída, salada de couve flor + laranja	LIP	30,73	LIP	13,88
Merenda Tarde 15:00H									

Aluno: Gabriel Maia – Apae

Observações: Frutas in natura somente de baixo índice glicêmico

Observações: Adoçantes Sacarina ou Cidamato, não utilizar molho de tomate.

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1781Ligia Mircia Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321Camille Consenso de Carvalho
Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1102Lediane Correa Costa Stojila
CRN 8º REGIÃO 6300 Coordenadora
OperacionalCRN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Risorolândia