

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
03/abr		04/abr	05/abr	06/abr	07/abr				
Merenda Manhã 10:00H	Arroz integral/ feijão preto, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de azeitona + maçã	Arroz, feijão carioca, quibe assado s/ovos, salada repolho + banana	Vitamina de frutas (c/leite desnatado) (banana+abacate) + biscoito doce integral diet s/ ovos	Suco integral uva, sanduiche de pão integral fatiado s/ ovos + queijo + tomate+ azeitona + pipoca salgada + bolo diet s/ ovos	FERIADO	KCAL	527,26	KCAL	Kcal
						CHO	86,04	CHO	g
						PTN	17,00	PTN	g
Merenda Tarde 15:00H	Arroz integral/ feijão preto, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de azeitona + maçã	Arroz, feijão carioca, quibe assado s/ovos, salada repolho + banana	Vitamina de frutas (c/leite desnatado) (banana+abacate) + biscoito doce integral diet s/ ovos	Suco integral uva, sanduiche de pão integral fatiado s/ ovos + queijo + tomate+ azeitona + pipoca salgada + bolo diet s/ ovos		LIP	13,73	LIP	g
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	469,01	KCAL	Kcal
Merenda Manhã 10:00H	Arroz integral, feijão preto, Carne ao molho, purê de batata, salada beterraba + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de couve-flor	Leite desnatado com maçã+bolo diet s/ ovos	Arroz integral, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz integral, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + mamão	CHO	74,48	CHO	g
						PTN	20,59	PTN	g
						LIP	9,72	LIP	g
Merenda Tarde 15:00H	Arroz integral, feijão preto, Carne ao molho, purê de batata, salada beterraba + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de couve-flor	Leite desnatado com maçã+bolo diet s/ ovos	Arroz integral, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	389,27	KCAL	Kcal
						CHO	63,97	CHO	g
Merenda Manhã 10:00H	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de beterraba + banana	Arroz integral, feijão carioca, carne ao molho, legumes refogados(abobrinha e cenoura) + maçã	Salada de frutas (banana, laranja e mamão) com aveia	Arroz integral, feijão carioca, Frango ao molho, Jaridreira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + banana	FERIADO	PTN	14,27	PTN	g
						LIP	9,23	LIP	g
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Merenda Tarde 15:00H	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de beterraba + banana	Arroz integral, feijão carioca, carne ao molho, legumes refogados(abobrinha e cenoura) + maçã	Salada de frutas (banana, laranja e mamão) com aveia	Arroz integral, feijão carioca, Frango ao molho, Jaridreira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + banana		KCAL	460,34	KCAL	Kcal
						CHO	59,12	CHO	g
						PTN	15,34	PTN	g
Merenda Manhã 10:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de azeitona + maçã	Arroz integral, feijão carioca, frango (sassarim) ao molho, salada de azeitona +caqui	Chá com leite desnatado + pão integral s/ ovos + manteiga light	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoca) creme de milho + mamão	Suco integral de uva, pão integral s/ ovos com carne desfiada, azeitona, cenoura ralada + bolo diet s/ ovos	LIP	21,89	LIP	g
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	460,34	KCAL	Kcal
Merenda Tarde 15:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de azeitona + maçã	Arroz integral, feijão carioca, frango (sassarim) ao molho, salada de azeitona +caqui	Chá com leite desnatado + pão integral s/ ovos + manteiga light	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoca) creme de milho + mamão		CHO	59,12	CHO	g
						PTN	15,34	PTN	g
						LIP	21,89	LIP	g

Aluna: Eloah Valentina Cordeiro - Escola Almirante
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CRN nº REGIÃO N°1781

 Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 11146 CRN nº REGIÃO N°2721

 Camille Consolino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7893 CRN nº REGIÃO N°1102

 Lidiane Correia Costa Stofella
 CRN nº REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

 Mariana Revolto Gonçalves
 CRN B 34920 P
 Nutricionista
 Grupo Risetolândia