

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
01/mai		02/mai	03/mai	04/mai	05/mai	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite vegetal com maçã + biscoito polvilho salgado s/ leite	Chá de erva doce/cidreira + pão s/ leite batido + creme vegetal	Salada de frutas (maçã, pera, laranja) com aveia	Suco integral de maçã + Bolo diet s/ leite + ponkan	KCAL	953,20	KCAL	923,32
						CHO	125,32	CHO	103,20
						PTN	32,20	PTN	27,52
						LIP	28,51	LIP	14,32
Merenda manhã 10:00H		Arroz integral, Caldo de feijão caroca, Frango (salsami) grelhado, salada de alface + pera		Arroz integral, Caldo de feijão caroca, Ovos mexidos, Abobrinha refogada + maçã		Rioto de frango com arroz integral (batata, milho, frango) salada de repolho + maçã			
Merenda tarde 15:00H									
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
08/mai		09/mai	10/mai	11/mai	12/mai	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum 7:30H/8:00H		Chá erva cidreira/camomila + pão integral s/ leite + creme vegetal	Suco de maracujá natural c/ adoçante+ pão s/ leite+ com ovo +laranja	Leite vegetal batido com morango+ biscoito doce integral s/leite diet + maçã	Suco de maçã integral + biscoito polvilho s/ leite + ponkan	KCAL	885,53	KCAL	823,58
						CHO	126,00	CHO	112,37
						PTN	35,20	PTN	25,32
						LIP	26,32	LIP	14,32
Merenda manhã 10:00H		Arroz integral, caldo de feijão preto, Sobrecoxa assada, salada de couve-flor + brinja		Arroz integral, caldo de feijão caroca, Frango (salsami) grelhado, salada de chuchu + laranja		Arroz integral, caldo de feijão preto, Frango refogado, jardineira de legumes (brócolis, batata, abobrinha) + pera			
Merenda tarde 15:00H									
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
15/mai		16/mai	17/mai	18/mai	19/mai	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco integral de maçã + pão s/ leite com creme vegetal	Leite vegetal com maçã + Bolo diet s/ leite diet	Chá de erva cidreira/camomila + biscoito salgado integral s/ leite + pera	Vitamina de frutas (abacaxi) c/ leite vegetal + biscoito doce integral diet s/leite	KCAL	852,35	KCAL	791,25
						CHO	145,28	CHO	85,82
						PTN	18,54	PTN	35,41
						LIP	23,28	LIP	28,64
Merenda manhã 10:00H		Macarrão integral com carne moída refogada, salada de brócolis + laranja		Arroz integral, caldo de feijão caroca, peixe grelhado + pirão do molho de peixe + salada de alface		Arroz integral,caldo de feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã			
Merenda tarde 15:00H									
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
22/mai		23/mai	24/mai	25/mai	26/mai	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de maracujá natural c/ adoçante+ pão s/ leite+ com ovo +laranja	Suco integral de maçã + Bolo diet s/ leite + ponkan	Leite vegetal batido com morango+ biscoito doce integral s/leite diet + maçã	Suco de limão com couve + biscoito de polvilho s/ leite + ponkan	KCAL	875,21	KCAL	701,25
						CHO	148,32	CHO	108,62
						PTN	18,51	PTN	28,51
						LIP	21,32	LIP	19,65
Merenda manhã 10:00H		Arroz integral, caldo de feijão preto, Omelete assado, legumes refogados/ chuchu e abobrinha + maçã		Arroz integral, Caldo de feijão caroca, Bolinho de carne sem molho, salada acedga + pera		Arroz integral, Caldo de feijão caroca, Frango assado/ sobrecoca/ milho refogado + laranja			
Merenda tarde 15:00H									
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
29/mai		30/mai	31/mai			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum 7:30H/8:00H		Chá erva cidreira/camomila + pão integral s/ leite + creme vegetal	Suco integral de maçã, pão s/ leite integral + creme vegetal + alface	Salada de frutas (maçã, kiwi e pera) com aveia		KCAL	753,21	KCAL	685,32
						CHO	135,28	CHO	88,65
						PTN	18,51	PTN	25,20
						LIP	21,35	LIP	16,54
Merenda manhã 10:00H		Arroz integral, caldo de feijão preto com carne bovina, Farinha de mandioca + laranja		Arroz integral, caldo de feijão preto, Sobrecoca assada com mandioca, salada de chuchu e abobrinha + pera					
Merenda tarde 15:00H									

Aluno: Gabriel Maia – Apae

Observações: Frutas in natura e legumes somente de baixo índice glicêmico. Arroz integral + caldo de feijão  
Observações: Adoçantes Sacarina ou Ciclamato. Não utilizar molho de tomate, cebola e tomate.

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Conceição de Carvalho

Lidiane Correia Costa Sueli

Marlene Rosalino Gonçalves

CRN 8 14890 P

funcionaria

Grupo Riachadinho