



APLV + S/OVO + S/OLEAGINOSAS + S/TOMATE + S/PEIXE + S/BANANA



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
					KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h				Arroz + feijão carioca + frango ao molho + cenoura e couve flor refogados + laranja	KCAL	544,57	KCAL	444,12
					CHO	96,84	CHO	82,16
					PTN	21,54	PTN	19,21
					LIP	12,35	LIP	9,63
MERENDA TARDE 15h								
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
4/9/2023	5/9/2023	6/9/2023	7/9/2023	8/9/2023	KCAL	574,63	KCAL	574,63
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quinoa + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + laranja	loquite vegano morango + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + maçã	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + cenoura e couve flor refogados + laranja	CHO	98,45	CHO	98,45
					PTN	19,63	PTN	19,63
					LIP	10,64	LIP	10,64
MERENDA TARDE 15h	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quinoa + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + laranja	loquite vegano morango + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + maçã					
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
11/9/2023	12/9/2023	13/9/2023	14/9/2023	15/9/2023	KCAL	559,21	KCAL	546,26
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + manga	Arroz + feijão preto + barreado + mandioca refogada + salada de cenoura + laranja	Chá com limão + Sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal + alicce	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alicce + melancia	CHO	97,26	CHO	98,25
					PTN	18,02	PTN	17,02
					LIP	10,45	LIP	9,45
MERENDA TARDE 15h	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + manga	Arroz + feijão preto + barreado + mandioca refogada + salada de cenoura + laranja	Chá com limão + Sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal + alicce	Suco polpa morango + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal + melão				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
18/9/2023	19/9/2023	20/9/2023	21/9/2023	22/9/2023	KCAL	540,13	KCAL	528,89
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + cenoura refogada + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Leite vegetal com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ ovos	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de brócolis + mamão	CHO	95,46	CHO	96,24
					PTN	15,47	PTN	13,95
					LIP	9,14	LIP	9,96
MERENDA TARDE 15h	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + cenoura refogada + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Leite vegetal com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ ovos	Café com leite vegetal + bolo de laranja s/ leite s/ ovos				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
25/9/2023	26/9/2023	27/9/2023	28/9/2023	29/9/2023	KCAL	699,23	KCAL	699,23
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + melão	Arroz colorido + feijão preto + carne moída refogada + salada de repolho + laranja	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + melão	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de alicce + manga	CHO	120,45	CHO	120,45
					PTN	23,52	PTN	23,52
					LIP	10,48	LIP	10,48
MERENDA TARDE 15h	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + melão	Arroz colorido + feijão preto + carne moída refogada + salada de repolho + laranja	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + melão	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ ovos com carne moída + alicce + cenoura + bolo de chocolate s/ leite s/ ovos				
Observações: Dieta: APLV, Ovo, Castanha, Nozes, Tomate, Peixe e Banana. Substituir molho de tomate por molho de cenoura com beterraba. Biscoitos, pães e massas sem traços de oleaginosas								
ESCOLA					ALUNO			
LUIZ VAZ DE CAMÕES					MARIA LUIZA CORDERO DE SOUZA			

Patricia das Santos Alves Garcia  
 Lígia Maria Toledo Pimenta Vescine  
 Camile Consuelo de Carvalho  
 Lílianete Cavaca Costa Siqueira  
 Mariana Resclow Gonçalves  
 Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Mat. Funcional nº 1146 CRN 8º REGIÃO Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
 N°1781 N°2321 N°102