

**Gruppo  
Risotofondazioni**

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho + cenoura e couve flor refogados + laranja	KCAL	594,57	Kcal	KCAL	450,12	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h						logureite morango desnatado diet + biscoito doce integral diet s/ ovos + banana	CHO	98,84	9	CHO	93,45	9
							PTN	21,54	9	PTN	20,12	9
MERENDA TARDE 15h							LIP	12,35	9	LIP	10,45	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	4/9/2023	6/9/2023	6/9/2023	7/9/2023	8/9/2023	KCAL	613,25	Kcal	KCAL	613,25	Kcal	
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral + feijão preto + carne bovina ao molho + quinoa + salada de beterraba	Arroz integral + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + laranja	logureite morango desnatado diet + biscoito doce integral diet s/ ovos + banana	FERIADO	RECESSO	CHO	102,54	9	CHO	102,54	9	
						PTN	24,06	9	PTN	24,06	9	
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral + feijão preto + carne bovina ao molho + quinoa + salada de beterraba	Arroz integral + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + laranja	logureite morango desnatado diet + biscoito doce integral diet s/ ovos + banana			LIP	13,65	9	LIP	13,65	9	
	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	599,26	Kcal	KCAL	556,21	Kcal	
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral + feijão carioca + frango assado + salada de açaí + manga	Arroz integral + feijão preto + barreado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Chá com limão com adoçante + Sanduiche de pão fatiado integral s/ ovos + queijo light + alicafe+tomate	Arroz integral + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alicafe + melancia	Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho + pirutina de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	CHO	98,26	9	CHO	96,21	9	
						PTN	18,46	9	PTN	17,45	9	
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral + feijão carioca + frango assado + salada de açaí + manga	Arroz integral + feijão preto + barreado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Chá com limão com adoçante + Sanduiche de pão fatiado integral s/ ovos + queijo light + alicafe+tomate	Arroz integral + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alicafe + melancia	Suco polpa morango com adoçante + pão s/ ovos com marmelada light + melão	LIP	10,78	9	LIP	9,45	9	
	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	432,15	Kcal	KCAL	536,12	Kcal	
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral + feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Leite desnatado com maçã + bolo diet s/ ovos	Arroz integral colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicafe	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas + salada de brócolis + banana	CHO	94,72	9	CHO	92,45	9	
						PTN	14,21	9	PTN	13,02	9	
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral + feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Leite desnatado com maçã + bolo diet s/ ovos	Arroz integral colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicafe	Café com leite desnatado + bolo diet s/ ovos	LIP	9,93	9	LIP	9,47	9	
	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	698,23	Kcal	KCAL	698,23	Kcal	
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral + feijão carioca + frango assado ao molho + salada de açaí + melão	Arroz integral colorido + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + laranja	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ ovos com frango desfiado + melão	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de tomate + manga	Suco integral de uva + pão integral s/ ovos com carne moída + alicafe+ cenoura + bolo diet s/ ovos	CHO	119,21	9	CHO	119,21	9	
						PTN	20,69	9	PTN	20,69	9	
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral + feijão carioca + frango assado ao molho + salada de açaí + melão	Arroz integral colorido + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + laranja	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ ovos com frango desfiado + melão	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de tomate + manga	Suco integral de uva + pão integral s/ ovos com carne moída + alicafe+ cenoura + bolo diet s/ ovos	LIP	11,03	9	LIP	11,03	9	
OBSERVAÇÕES: Adoçante Sucralose ou Stevia												
ESCOLA ALMORANTE												
ALUNO ELIOM VALENTINA CORDEIRO												