

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESJEJUM 7:30H/8:00H					12/9/2023				
						KCAL	430,52	KCAL	724,12
						CHO	68,15	CHO	115,64
						PTN	15,21	PTN	32,87
						LIP	12,02	LIP	14,52
							9		9
MERENDA MANHÃ 10h									
MERENDA TARDE 15h									
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	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	413,25	KCAL	619,25
						CHO	65,25	CHO	101,23
						PTN	11,25	PTN	26,05
						LIP	10,58	LIP	16,45
							9		9
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão s/ leite s/ soja s/ glúten + creme vegetal	Leite vegetal com mamão + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ soja s/ glúten	Ingrediente vegano morango s/ soja + biscoito doce integral s/ leite s/ soja s/ glúten + banana	FEMINADO	RECESSO				
						KCAL	9	KCAL	9
						CHO	65,25	CHO	101,23
						PTN	11,25	PTN	26,05
						LIP	10,58	LIP	16,45
							9		9
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz + feijão preto + carne bovina ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de beterraba	Aroz + feijão carofa + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogada + tangerina	Aroz + feijão preto + carne moída refogada + salada de açafrão + melão						
MERENDA TARDE 15h									
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	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	526,32	KCAL	752,16
						CHO	89,64	CHO	122,01
						PTN	13,52	PTN	21,45
						LIP	11,87	LIP	18,05
							9		9
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ soja s/ glúten + maçã	Suco de abacaxi maracujá + pão s/ leite s/ soja s/ glúten com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ soja s/ glúten + melão	Suco integral de maçã + bolo s/ leite s/ soja s/ glúten + mamão	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/ leite s/ soja s/ glúten + creme vegetal + alicia + tomate				
						KCAL	420,16	KCAL	823,56
						CHO	69,52	CHO	136,74
						PTN	14,26	PTN	26,13
						LIP	12,63	LIP	19,12
							9		9
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz + feijão carofa + frango assado grelhado + salada de açafrão + manga	Aroz + feijão preto + barreado + mandioca refogada + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz colorido + feijão carofa + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogadas + salada de alicia	Aroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alicia + melancia	Aroz + feijão carofa + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão				
MERENDA TARDE 15h									
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	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	420,16	KCAL	823,56
						CHO	69,52	CHO	136,74
						PTN	14,26	PTN	26,13
						LIP	12,63	LIP	19,12
							9		9
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau 70% + pão integral s/ leite s/ soja s/ glúten com creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ soja s/ glúten com ovo + laranja	Ingrediente vegano coco s/ soja + salada de frutos (mamão, banana, morango)	Suco de polpa morango + pão s/ leite s/ soja s/ glúten com creme vegetal + maçã	Café com leite vegetal + bolo de laranja s/ leite s/ soja s/ glúten				
						KCAL	421,35	KCAL	750,65
						CHO	71,26	CHO	110,36
						PTN	9,89	PTN	20,62
						LIP	9,52	LIP	19,25
							9		9
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz + feijão carofa + frango assado ao molho + salada de açafrão + melão	Aroz colorido + feijão preto + carne moída refogada + salada de repolho + laranja	Aroz integral + feijão carofa + sobressado ao molho com cenoura + salada de beterraba + manga	Aroz + feijão preto + carne moída ao molho + batata doce refogada + salada de tomate + manga	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ soja s/ glúten com carne moída + alicia + cenoura + bolo de chocolate s/ leite s/ soja s/ glúten				
MERENDA TARDE 15h									
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	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	421,35	KCAL	750,65
						CHO	71,26	CHO	110,36
						PTN	9,89	PTN	20,62
						LIP	9,52	LIP	19,25
							9		9
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Suco de polpa maracujá + pão fatiado integral s/ leite s/ soja s/ glúten com creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ soja s/ glúten + creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ soja s/ glúten com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito integral s/ leite s/ soja s/ glúten	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ soja s/ glúten + banana				
						KCAL	421,35	KCAL	750,65
						CHO	71,26	CHO	110,36
						PTN	9,89	PTN	20,62
						LIP	9,52	LIP	19,25
							9		9
Observações: Utilizar Leite de Côco (não aceitar outro leite vegetal). Observações: Biscoito seguem, pães e bolos seguem não devem conter traços de soja. Não utilizar óleo de soja.									
ESCOLA									
APAE									
ALUNO									
JULIA C. O. ROUGE-MONT									

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIÃO Nº2321

Carmine Consuelo de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º
REGIÃO Nº1102


Liliane Carreira Costa Sautella
CRN nº 11147 CRN 8º
Coordenadora Pedagógica


Mariana Krollin Gonçalves
Nº 11148 CRN 8º
Nutricionista e Controladora de Qualidade