

GLICOGENOSE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H				16/6/2023	22/6/2023	KCAL 637,86 CHO 125,34	KCAL 726,34 CHO 103,24
Merenda manhã 10:00H				Arroz integral, caldo de feijão carioça, Carne desfiada, farinha mandioca + salada alface + laranja	Arroz integral, caldo de feijão preto, Sobrecoxa assada com mandioca, salada de brócolis + ponkan	PTN 34,21 LIP 28,34	PTN 29,54 LIP 16,34
Merenda tarde 15:00H						9	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	6/6/2023	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023	9/6/2023	KCAL 758,94 CHO 124,61	KCAL 697,84 CHO 113,64
Merenda manhã 10:00H	Arroz integral, caldo de feijão preto com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz integral, caldo de feijão carioça, Frango assado(sobrecoxa), milho refogado + ponkan	Arroz integral, caldo de feijão preto, Carne refogada, purê de batatas s/ leite, salada de azeite	FERIADO	RECESSO	PTN 33,61 LIP 23,94	PTN 27,94 LIP 16,34
Merenda tarde 15:00H						9	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	12/6/2023	13/6/2023	14/6/2023	16/6/2023	16/6/2023	KCAL 759,94 CHO 126,34	KCAL 759,94 CHO 85,61
Merenda manhã 10:00H	Chá de erva cidreira/camomila + biscoito salgado integral s/ leite + laranja	Leite vegetal com maçã+Bolo diet s/ leite	Suco de maracujá natural com adoçante + pão s/ leite com ovo + pera	Salada de frutas(maçã, laranja, carambola) com aveia	Chá de erva cidreira/camomila + pão s/ leite + creme vegetal	PTN 18,64 LIP 23,61	PTN 33,67 LIP 24,31
Merenda tarde 15:00H	Arroz integral, caldo de feijão preto, Frango (salsami) grelhado, salada de chuchu + pera	Arroz integral, caldo de feijão carioça, Carne bovina com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz integral, caldo de feijão preto, Sobrecoxa assada com abobrinha, salada de brócolis + laranja	Arroz integral, caldo de feijão carioça, Peixe grelhado, Pirão do molho de peixe, salada de couve flor	Arroz integral, caldo de feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + ponkan	9	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	19/6/2023	20/6/2023	21/6/2023	22/6/2023	23/6/2023	KCAL 758,94 CHO 152,34	KCAL 703,21 CHO 102,31
Merenda manhã 10:00H	Leite vegetal com maçã + pão integral s/ leite + creme vegetal	Suco integral de maçã, sanduíche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + alface	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite diet + pera	Chá de erva cidreira/camomila + biscoito salgado s/ leite + maçã	Vitamina de frutas (maçã + pêra) com leite vegetal + Biscoito doce integral sem leite diet	PTN 16,32 LIP 24,91	PTN 24,37 LIP 15,64
Merenda tarde 15:00H	Arroz integral, caldo de feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e chuchu), salada de alface + maçã	Arroz integral, caldo de feijão carioça, Ovos mexidos, abobrinha refogada + laranja	Arroz integral, caldo de feijão preto, Frango com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino + maçã	Arroz integral, caldo de feijão carioça, Bolinho de carne sem molho, salada de azeite + ponkan	Suco integral de maçã + cachorro quente com pão sem leite + pinhão + pipoca + bolo diet sem leite	9	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	26/6/2023	27/6/2023	28/6/2023	29/6/2023	30/6/2023	KCAL 756,31 CHO 136,62	KCAL 695,62 CHO 94,51
Merenda manhã 10:00H	Suco de laranja natural com couve com adoçante + pão s/ leite com ovo + maçã	Leite vegetal batido com maçã + biscoito doce integral s/ leite diet	Suco integral de maçã, pão integral s/ leite com creme vegetal	Chá de erva cidreira/camomila + biscoito salgado integral s/ leite + ponkan	Leite vegetal com morango + Biscoito de Polvilho Salgado s/ leite	PTN 15,64 LIP 23,61	PTN 23,61 LIP 14,62
Merenda tarde 15:00H	Arroz integral, caldo de feijão preto, Frango (salsami) grelhado, salada de azeite + laranja	Arroz integral, caldo de feijão carioça, Carne moída refogada, Polenta, salada de chuchu + pera	Arroz integral, caldo de feijão preto, Oneteiro assado, abobrinha refogada + ponkan	Arroz integral, caldo de feijão carioça, Frango refogado, jactineira de legumes (brócolis, abobrinha e couve flor) + maçã	Suco integral de maçã, pão s/ leite c/ ovo mexido, alface + bolo diet s/ leite	9	9

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

ESCOLA

APAE

ALUNO

GABRIEL MAIA

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 CEN Nº REGISTRO N°781

Ligia Maltin Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 CEN Nº REGISTRO N°731

Camille Consuelino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CEN Nº REGISTRO N°1102

Liliane Correa Costa Sobrinho
CEN Nº REGISTRO nº 6493
Coordenadora Acadêmica

Márcia Rosalvo Gonçalves
CEN Nº REGISTRO nº 14020
Nutricionista e Controlar Fiscalizador