

	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					Café com leite + biscoito de polvilho+ mamão	Leite com maçã+ Bolo de laranja	KCAL 651,32 Kcal 721,51 Kcal
Merenda manhã 10:00H							CHO 136,94 g CHO 103,62 g
Merenda tarde 15:00H							PTN 35,67 g PTN 26,31 g
Merenda tarde 15:00H							LIP 24,67 g LIP 14,28 g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	5/6/2023	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023	9/6/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	logurte de morango+ biscoito doce integral + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral			KCAL 756,94 Kcal 695,36 Kcal	
Meranda manhã 10:00H	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), creme de milho + ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada de beterraba			CHO 126,34 g CHO 112,34 g	
Merenda tarde 15:00H						PTN 34,91 g PTN 28,56 g	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	12/6/2023	13/6/2023	14/6/2023	15/6/2023	16/6/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito salgado integral + laranja	Leite com mamão+Bolo cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + caqui	Salada de frutas(macaã, mamão, carambola) com aveia	Chá com leite + pão + manteiga	KCAL 754,62 Kcal 762,34 Kcal	
Meranda manhã 10:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de chuchu com cenoura + caqui	Arroz,feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + macã	Arroz,feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de couve flor	Chá com leite + pão + manteiga	CHO 125,64 g CHO 84,65 g	
Merenda tarde 15:00H						PTN 17,84 g PTN 34,61 g	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	19/6/2023	20/6/2023	21/6/2023	22/6/2023	23/6/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Suco integral de uva, sanduíche de pão farofado- queijo+ tomate + alface	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Chá com leite+ biscoito salgado + macã	Vitamina de frutas (macã + mamão) + Biscoito doce integral	KCAL 769,94 Kcal 706,34 Kcal	
Meranda manhã 10:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + macã	Arroz, feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + laranja	Arroz, feijão preto, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino c/tomate + caqui	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + ponkan	Suco integral de uva+ cachorro quente + pipoca + bolo de milho	CHO 142,34 g CHO 105,64 g	
Merenda tarde 15:00H						PTN 18,51 g PTN 25,37 g	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	26/6/2023	27/6/2023	28/6/2023	29/6/2023	30/6/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral	Suco integral de uva, pão integral com requeijão	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Leite com banana + Biscoito de Polvilho Salgado	KCAL 736,51 Kcal 654,32 Kcal	
Merenda manhã 10:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, lardilheira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + macã	Suco integral de uva, pão hot dog c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN 17,62 g PTN 24,37 g		
Merenda tarde 15:00H						LIP 22,34 g LIP 15,62 g	