

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL TARDE	
					KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com maçã + pão integral + queijo + margarina	Leite com morango + bolo de laranja	Suco natural de laranja + pão com ovo + maçã picada	Ingurte morango+ biscoito doce integral + banana picada	CHO 124,02	9	CHO 124,31	
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz cozido no caldo de beterraba + caldo de feijão carioca + carne moída refogada + pure de batatas + salada de brócolis	Arroz cozido no caldo de cenoura + caldo de feijão carioca + carne bovina cozida com mandioca + pure de batatas + salada de alicia + mamão picado	Arroz cozido no caldo de beterraba + caldo de feijão carioca + carne bovina cozida com mandioca + pure de batatas + salada de alicia + mamão picado	Arroz cozido no caldo de cenoura + caldo de feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + pure de batatas + maçã picada	PTN 31,36	9	PTN 25,61	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de laranja + pipoca + maçã picada	Suco natural de laranja + pão com ovo + mamão picado	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Suco natural de laranja + pão integral + queijo + margarina	CHO 25,31	9	LIP 12,03	
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + laranja picada	Polenta + carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana picada	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, milho, ervilha)	Sopa de feijão com batata+ carne + cenoura +ponkan picada	CALCIO 251,34	Mg	CALCIO 164,57	
SEGUNDA 7/8/2023	TERÇA 8/8/2023	QUARTA 9/8/2023	QUINTA 10/8/2023	SEXTA 11/8/2023	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL TARDE	
					KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com banana + biscoito de polvilho salgado + maçã picada	Suco natural de laranja + pão com ovo + laranja picada	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Suco natural de laranja + pão integral com manteiga	CHO 112,31	9	CHO 112,02	
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz cozido no caldo de beterraba + caldo de feijão preto + Cubos de carne bovina + pure de batatas + farinha de mandioca + laranja picada	Arroz cozido no caldo de cenoura + caldo de feijão carioca + frango refogado com legumes (abobrinha e cenoura) + pure de batatas + salada de alicia + maçã picada	Arroz cozido no caldo de cenoura + caldo de feijão preto + carne moída refogada + polenta + pure de batatas + salada de cenoura + banana picada	Arroz cozido no caldo de cenoura + caldo de feijão carioca + frango sassami grelhado + pure de batatas + salada de alicia + ponkan picada	PTN 33,02	9	PTN 23,03	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de laranja + pão integral com requeijão	Vitamina de mamão + maçã + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de tubá + mamão picado	Ingurte morango+ biscoito doce integral + banana picada	LIP 21,02	9	LIP 13,22	
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã picada	Macarrão com carne moída + brócolis refogado	Risote de frango (frango, cenoura, batata, milho, ervilha) + ponkan picada	Pure de batatas + carne moída ao molho + salada de tomate com pepino + mamão picada	CALCIO 265,63	Mg	CALCIO 154,32	
SEGUNDA 14/8/2023	TERÇA 15/8/2023	QUARTA 16/8/2023	QUINTA 17/8/2023	SEXTA 18/8/2023	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL TARDE	
					VITAMINA A	Mg	VITAMINA A	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco natural de laranja + pão fatiado + queijo + margarina	Suco natural de laranja + biscoito salgado integral + maçã picada	Ingurte morango+ biscoito doce integral + banana picada	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura	PTN 421,31	Mg	PTN 325,31	
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz cozido no caldo de beterraba + caldo de feijão preto + frango sassami grelhado + pure de batatas + salada de alicia + laranja picada	Arroz cozido no caldo de cenoura + caldo de feijão carioca + carne refogada + pure de batatas + salada de beterraba	Arroz cozido no caldo de cenoura + caldo de feijão preto + frango grelhado + farinha de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + pure de batatas + mamão picado	Arroz cozido no caldo de cenoura + caldo de feijão carioca + carne refogada + farinha de mandioca + pure de batatas + salada de tomate e cebola + banana picada	CHO 124,21	9	CHO 112,33	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de laranja + biscoito salgado integral + maçã picada	Leite com morango + bolo de laranja	Suco natural de laranja + pão com ovo + maçã picada	leite com mamão + biscoito de polvilho + laranja picada	PTN 34,21	9	PTN 21,09	
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã picada	Arroz carreteiro com cenoura e batata + salada de tomate + ponkan picada	Puré de batatas + carne moída ao molho + salada de alicia + mamão picada	LIP 25,31	9	LIP 24,31	
Observações: Integral - Arroz cozido com legumes + caldo de feijão + purê de batatas + frango assado + carne moída + frutas picadas + suco de laranja natural + vitamina + ingurte					CALCIO 251,32	Mg	CALCIO 164,52	
CMEI					FERRO 3,22	Mg	FERRO 3,01	
NADIA IARA					VITAMINA A	Mg	VITAMINA A	
ALUNO					VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	
ANTHONY GOLLARD DA SILVA					52,33	Mg	41,22	



SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICO	
21/8/2023		22/8/2023		23/8/2023		24/8/2023		25/8/2023		KCAL		KCAL	
											869,32		Kcal
											CHO	154,21	9
											PTN	33,05	9
											LIP	32,22	9
											CALCIO	255,34	Mg
											FERRO	4,21	Mg
											VITAMINA A	2553,39	Mg
											VITAMINA C	62,01	Mg
											</		