

DIABETES															
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
DESEJELUM 7:30H/8:00H				14/10/2025		21/10/2025		31/10/2025		KCAL	649	Kcal	KCAL	384	Kcal
				Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet		Suco de morango com adoçante + torta integral de frango com legumes + laranja		Suco de maracujá com adoçante + pão integral com queijo light		CHO	101	g	CHO	65	g
MERENDA MANHÃ 10h				Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batatas + salada de brócolis + melão		Arroz integral, Feijão caroca, Frango (sassam) grelhado + salada de aipo + melão		Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã		PTN	22	g	PTN	12	g
MERENDA TARDE 15h										LIP	17	g	LIP	8	g
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
6/10/2025		7/10/2025		8/10/2025		9/10/2025		10/10/2025		KCAL	627	Kcal	KCAL	352	Kcal
DESEJELUM 7:30H/8:00H		Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo branco light/margarina light		Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral integral fatiado com margarina light		Iogurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana		Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado integral + maçã		CHO	96	g	CHO	61	g
		FERIADO		Arroz integral, Feijão caroca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, chuchu) + maçã		Arroz integral colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + melancia		Suco de uva integral + pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo diet		PTN	20	g	PTN	10	g
MERENDA MANHÃ 10h										LIP	18	g	LIP	7	g
MERENDA TARDE 15h										MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		KCAL	615	Kcal	KCAL	452	Kcal
13/10/2025		14/10/2025		15/10/2025		16/10/2025		17/10/2025		CHO	101	g	CHO	79	g
DESEJELUM 7:30H/8:00H		Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melancia		Leite desnatado com banana e adoçante + bolo diet		Suco integral de uva, sanduíche de pão integral fatiado + queijo branco light + tomate + alface		Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano		PTN	22	g	PTN	13	g
						Arroz integral colorido, Feijão caroca, Peixe ao molho, Pirão do milho de milho de peixe, salada de alface		Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada acelga + banana		LIP	13	g	LIP	10	g
MERENDA MANHÃ 10h										MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
MERENDA TARDE 15h										KCAL	655	Kcal	KCAL	445	Kcal
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		CHO	110	g	CHO	70	g
20/10/2025		21/10/2025		22/10/2025		23/10/2025		24/10/2025		PTN	22	g	PTN	18	g
DESEJELUM 7:30H/8:00H		Suco de maracujá com adoçante + pão integral com queijo light		Suco de acerola com adoçante + bolo diet + melancia		Vitamina de frutas (abacate com banana) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet		Iogurte de morango desnatado diet + salada de frutas (banana, manga + melão) com aveia		LIP	14	g	LIP	10	g
										MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
MERENDA MANHÃ 10h										KCAL	724	Kcal	KCAL	415	Kcal
MERENDA TARDE 15h										CHO	58	g	CHO	63	g
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		PTN	11	g	PTN	21	g
27/10/2025		28/10/2025		29/10/2025		30/10/2025		31/10/2025		LIP	7	g	LIP	8	g
DESEJELUM 7:30H/8:00H		Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + margarina light		Suco integral de uva, sanduíche de pão integral fatiado + queijo branco light + tomate + alface		Suco de acerola com adoçante + torta integral fatiado com legumes + melão		Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral fatiado com queijo light		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
										KCAL	724	Kcal	KCAL	415	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h										CHO	58	g	CHO	63	g
MERENDA TARDE 15h										PTN	11	g	PTN	21	g
										LIP	7	g	LIP	8	g
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia															
ESCOLA															
ALUNO															

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ESCOLA

ALUNO

Participa dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 CUN 8º RIGIÇÃO
Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Ferra Vicente
Matr. Funcional nº 1116 CUN 8º RIGIÇÃO
Nº 2321

Camile Consuelino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CUN 8º RIGIÇÃO
Nº 1102

Lea de Oliveira
Matr. Funcional nº 7894 CUN 8º RIGIÇÃO
Nº 1564