

DIETA S/ CÍTRICOS, TOMATE, MOLHO DE TOMATE, GORDURAS, CAFÉ/CHÁ E TEMPEROS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESEJUM 7:30H/8:00H			Cháerva doce/cidreira + bolo (excesso de laranja)	Suco de manga + lorta de frango com legumes + banana	Suco de uva integral + pão integral com requieijo light	KCAL	697	KCAL	424
MERENDA MANHÃ 10h			Aroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis + melão	Aroz, Feijão caroca, Frango assado, legumes refogados + salada de azeite + melancia	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada azeite + maçã	CHO	105	CHO	72
MERENDA TARDE 15h						PTN	23	PTN	13
						LIP	21	LIP	10
	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	679	KCAL	385
DESEJUM 7:30H/8:00H	Cháerva doce/cidreira + pão integral + queijo branco light/margarina light		Leite desnatado com cacau (70%) + pão integral com margarina light	Ingente de morango desnatado + biscoito doce integral + banana	Cháerva doce/cidreira + biscoito salgado integral + maçã	CHO	98	CHO	66
MERENDA MANHÃ 10h		FERIADO	Aroz, Feijão caroca, Frango ao molho, patineta de legumes (batata, cenoura, chuchu) + maçã	Aroz colorido, Feijão preto, Quiabo assado, salada de repolho + melancia	Suco de uva integral + pão integral de leite desnatado com carne moída, azeite, cenoura ralada + pipoca + bolo de chocolate com cobertura de cacau 70%	PTN	23	PTN	10
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão caroca, Ovos mexidos, abóbora refogada + banana					LIP	22	LIP	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025	KCAL	679	KCAL	473
DESEJUM 7:30H/8:00H	Suco de manga + pão integral com ovo + melancia	Leite desnatado com banana + Bolo cenoura sem cobertura		Suco integral de uva, sanduiche de pão integral + queijo branco light + lornale + azeite	Cháerva doce/cidreira + pão de queijo vegano	CHO	106	CHO	81
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão preto, Carne ao molho, pilão de carne, salada beterraba	Aroz, Feijão caroca, Frango (saassam) ao molho + salada de azeite + melão		Aroz colorido, Feijão caroca, Peixe ao molho, Pilão do molho de peixe, salada de azeite	Aroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada azeite + banana	PTN	26	PTN	14
MERENDA TARDE 15h						LIP	17	LIP	11
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025	KCAL	710	KCAL	474
DESEJUM 7:30H/8:00H	Suco de manga + pão integral com requieijo light	Suco de uva integral + bolo de tubã + melancia	Vitamina de frutas (abacate com banana) com leite desnatado + biscoito doce integral	Ingente de morango desnatado + salada de frutas (banana, manga e maçã) com aveia	Cháerva doce/cidreira + biscoito doce/salgado integral + banana	CHO	121	CHO	75
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão caroca, Frango (saassam) grelhado + salada de azeite + manga	Aroz, Feijão preto, Bandedo, pilão de carne + banana da terra assada + salada de cenoura + banana	Aroz, Feijão caroca, Omelete assado, legumes refogados (batata e cenoura) + melancia	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + mamão	Aroz, Feijão caroca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	PTN	23	PTN	18
MERENDA TARDE 15h						LIP	15	LIP	11
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025	KCAL	720	KCAL	512
DESEJUM 7:30H/8:00H	Cháerva doce/cidreira + pão integral + margarina light	Suco integral de uva, sanduiche de pão integral + queijo branco light + lornale + azeite	Suco de manga + lorta de frango com legumes + melancia	Leite desnatado com cacau (70%) + pão integral com requieijo light	Cháerva doce/cidreira + biscoito polvilho + maçã	CHO	49	CHO	86
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão caroca com cubos de carne bovina, pilão de feijão, salada de cenoura + maçã	Aroz, Feijão caroca, Frango ao molho com legumes (batata e cenoura), + salada de repolho + melão	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pilão do molho de peixe, salada de azeite	Aroz, Feijão caroca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + banana	Suco de uva integral + pão integral com ovo mexido, azeite, cenoura ralada + bolo (excesso de laranja)	PTN	12	PTN	20
MERENDA TARDE 15h						LIP	9	LIP	11
Observações: Não pode consumir cítricos (abacaxi, maracujá, laranja, tangerina, morango – in natura ou suco), condimentos, molho de tomate, tomate e vinagre), alimentos gordurosos (margarina light, requieijo light, leite desnatado, pão integral), café preto e chá preto.									
ESCOLA – Manhã									
EVA CAVANI									
ALUNO									
WALLACE ANDRIOLI GONÇALVES									

Parteira dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7303 CEN S/ RECIJO
Nº 781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 1116 CEN S/ RECIJO
Nº 231

Cantile Consuelino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7804 CEN S/ RECIJO
Nº 102

Labirio de Souza Lima
Coordenador de Ensino
Nº 231

Luiz de Jesus Silva
Coordenador de Ensino
Nº 231