

GLICOGENOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
						KCAL	467	Kcal	KCAL	467	Kcal
DESJEIUM 7:30H/8:00H			11/10/2025	21/10/2025	31/10/2025	CHO	62	9	CHO	62	9
MERENDA MANHÃ 10h						PTN	11	9	PTN	11	9
MERENDA TARDE 15h						LIP	8	9	LIP	8	9
	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	457	Kcal	KCAL	457	Kcal
DESJEIUM 7:30H/8:00H		FERIADO				CHO	61	9	CHO	61	9
MERENDA MANHÃ 10h						PTN	10	9	PTN	10	9
MERENDA TARDE 15h	Aroz integral, Feijão catioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + laranja baia		Aroz integral, Feijão catioca, Frango sem molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, chuchu) + ½ maçã com casca	Aroz integral, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + melancia	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral sem leite com carne moída refogada, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo sem leite diet	LIP	8	9	LIP	8	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	445	Kcal	KCAL	445	Kcal
DESJEIUM 7:30H/8:00H			RECESSO			CHO	76	9	CHO	76	9
MERENDA MANHÃ 10h						PTN	13	9	PTN	13	9
MERENDA TARDE 15h	Aroz integral, Feijão preto, Carne sem molho, pão de carne, salada beterraba	Aroz integral, Feijão catioca, Frango (cassam) sem molho + salada de alface + melão		Aroz integral, Feijão catioca, Peixe sem molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Aroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne sem molho + salada acedja + ½ banana	LIP	10	9	LIP	10	9
	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	456	Kcal	KCAL	456	Kcal
DESJEIUM 7:30H/8:00H						CHO	72	9	CHO	72	9
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz integral, Feijão catioca, Frango (cassam) grelhado + salada de acoija + melão	Aroz integral, Feijão preto, Borneio, pão de carne + salada de brócolis + laranja baia	Aroz integral, Feijão catioca, Omelete assado, legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	Aroz integral, Feijão preto, Carne moída sem molho, polenta + salada de alface + ½ banana	Aroz integral, Feijão catioca, Sobrecoca sem molho com cenoura, salada de brócolis + ½ maçã com casca	PTN	18	9	PTN	18	9
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	LIP	11	9	LIP	11	9
	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
DESJEIUM 7:30H/8:00H						KCAL	412	Kcal	KCAL	412	Kcal
						CHO	64	9	CHO	64	9
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz integral, Feijoad com cubos de carne bovina, pão de feijão, salada de repolho + laranja baia	Aroz integral, Feijão catioca, Frango sem molho com legumes (batata e cenoura), + salada de pepino com tomate + melão	Aroz integral, Feijão preto, Peixe sem molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Aroz integral, Feijão catioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + ½ banana	Suco de abacaxi natural com adoçante + Pão integral sem leite com ovo mexido, alface + bolo sem leite diet	PTN	23	9	PTN	23	9
MERENDA TARDE 15h						LIP	8	9	LIP	8	9

Observações: APL.V. Diabetes (Adoçante Sacarina, Ciclamato, Aspartame e Sucralose); SI Chá e Chá preto; Carnes sem molho (Não utilizar molho de tomate e tomate); Frutas consumidas controladamente: Abacate, Abacaxi, Ameixa, ½ banana, laranja baia, ½ maçã com casca, mamão papaia, melão cantalupo, melancia, pêssogo, Sucos de frutas (exceto: Suco de Uva integral e Suco de maçã integral); Legumes/Verduras consumidas controladamente: Beterraba, Cenoura e Tomate – Outros legumes/verduras liberado, exceto: batata salsa (mandioquinha) e batata doce

ESCOLA – Tarde

EVA CAVANI

ALUNO

GABRIEL MAIA

Partida dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7993 CEN 8º RIGIÃO N°7381

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CEN 8º RIGIÃO N°7232

Camille Consistino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7984 CEN 8º RIGIÃO N°1102

Elaine Cristina Viana Batista
CEN 8º RIGIÃO N°15644

Ula de
Piauí
CEN 15644