

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
			11/10/2025	21/10/2025	31/10/2025	KCAL	697	Kcal	KCAL	424	Kcal
				Suco de morango + tora de frango com legumes + laranja	Suco de maracujá + pão integral com requieijo	CHO	105	g	CHO	72	g
DESJEIUM 7:30H/8:00H						PTN	23	g	PTN	13	g
MERENDA MANHÃ 10h						LIP	21	g	LIP	10	g
MERENDA TARDE 15h											
	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	KCAL	365	Kcal
DESJEIUM 7:30H/8:00H						CHO	98	g	CHO	65	g
						PTN	23	g	PTN	10	g
						LIP	22	g	LIP	9	g
MERENDA MANHÃ 10h											
MERENDA TARDE 15h											
	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	KCAL	473	Kcal
DESJEIUM 7:30H/8:00H						CHO	106	g	CHO	81	g
						PTN	26	g	PTN	14	g
						LIP	17	g	LIP	11	g
MERENDA MANHÃ 10h											
MERENDA TARDE 15h											
	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	KCAL	474	Kcal
DESJEIUM 7:30H/8:00H						CHO	121	g	CHO	75	g
						PTN	23	g	PTN	18	g
						LIP	15	g	LIP	11	g
MERENDA MANHÃ 10h											
MERENDA TARDE 15h											
	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	820	Kcal	KCAL	512	Kcal
DESJEIUM 7:30H/8:00H						CHO	49	g	CHO	86	g
						PTN	12	g	PTN	20	g
						LIP	9	g	LIP	11	g
MERENDA MANHÃ 10h											
MERENDA TARDE 15h											
Observação:											
ESCOLA											
ALUNO											