

DIABETES						
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Leite desnatado com morango e adoçante + bolo diet	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light	Iogurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco integral uva, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + lornete + alicce	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Aroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão	Aroz integral, Feijão caracca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, batata salsa e brócolis) + maçã	Aroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de lornete + gelatina	Aroz integral, Feijão caracca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia	Aroz integral colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral com margarina light	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Suco de acerola com adoçante + torta de frango com legumes + maçã	Suco de manga com adoçante + pão integral com requeijão light	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	KCAL 627 Kcal CHO 96 PTN 20 LIP 18
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Aroz integral, Feijão caracca, Frango (cassam) grelhado, salada de acelga + banana	Aroz integral, Feijão preto, Barreado, peito de carne + banana da terra assada + salada lornete e coubola + laranja	Aroz integral, Feijão caracca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), salada de beterraba + mamão	Aroz integral colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe, salada de alface	Aroz integral + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de couve-flor + manga	KCAL 615 Kcal CHO 101 PTN 22 LIP 13
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet + maçã	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	Suco integral uva, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + lornete + alface	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	Iogurte de morango desnatado diet + Salada de frutas (maça, manga, morango) com aveia	KCAL 615 Kcal CHO 101 PTN 22 LIP 13
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Aroz integral, Feijoadas com cubos de carne bovina, pão de feijão + salada de cenoura + laranja	Aroz integral, Feijão caracca, Frango (sassam) no molho, salada de alface + melancia	Aroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, Peito de carne + salada de beterraba + melão	Aroz integral, Feijão caracca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + maçã	Aroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	KCAL 615 Kcal CHO 101 PTN 22 LIP 13
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral com requeijão light	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet + melão	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + banana	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral com margarina light	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	KCAL 655 Kcal CHO 110 PTN 22 LIP 14
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Aroz integral, Feijão caracca, Onofrele assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Aroz integral, Feijão preto, Boloíto de carne ao molho, salada de acelga + laranja	Aroz integral colorido, Feijão caracca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Aroz integral, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com frango desnatado ao molho, alicce, cenoura ralada + bolo diet	KCAL 655 Kcal CHO 110 PTN 22 LIP 14
	SEGUNDA	TERÇA				
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito poítillo saítgado	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + margarina light				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
						KCAL 724 Kcal CHO 56 PTN 11 LIP 7
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Aroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão integral + Frango ao molho destilado + salada de cenoura + maçã				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
						KCAL 415 Kcal CHO 63 PTN 21 LIP 8
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia						
ESCOLA						
ALUNO						