

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	CHO	PTN	LP	KCAL	CHO	PTN	LP
MERENDA MANHÃ 10h			logure vegano s/ soja sabor morango + salada de frutas (maçã manga e mamão) com aveia	FERIADO	RECESSO	318	50	10	6	318	50	10	6
MERENDA TARDE 15h			logure vegano s/ soja sabor morango + salada de frutas (maçã manga e mamão) com aveia										
	SEGUNDA 6/11/2023	TERÇA 7/11/2023	QUARTA 8/11/2023	QUINTA 9/11/2023	SEXTA 10/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha), salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Barrado, mandioca refogada + banana da terra cozida + salada tomate e cebola + laranja	Café com leite vegetal s/ soja + bolo de laranja s/ leite s/ soja	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho + abobrinha refogada + salada de baterraba + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, cenoura e chuchu refogados, salada alicce	661	66	23	25	592	50,00	22,00	16,00
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e melancia)	Arroz, Feijão preto, Barrado, mandioca refogada + banana da terra cozida + salada tomate e cebola + laranja	Café com leite vegetal s/ soja + bolo de laranja s/ leite s/ soja	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho + abobrinha refogada + salada de baterraba + manga	Chá com leite vegetal s/ soja + pão s/ leite s/ soja com creme vegetal s/ soja + manga								
	SEGUNDA 13/11/2023	TERÇA 14/11/2023	QUARTA 15/11/2023	QUINTA 16/11/2023	SEXTA 17/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicce + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	FERIADO	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicce + melancia	658	102	22	18	564	85,00	20,00	16,00
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicce + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão		Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Café com leite vegetal s/ soja + pão s/ leite s/ soja com ovos mexidos + maçã								
	SEGUNDA 20/11/2023	TERÇA 21/11/2023	QUARTA 22/11/2023	QUINTA 23/11/2023	SEXTA 24/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, mandioca refogada + salada de cenoura + laranja	Café com leite vegetal s/ soja + pão de queijo vegano + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata saia), salada alicce + péssago	Suco de maracujá +pão s/ leite s/ soja c/ ovo mexido, alicce, cenoura ralada + bolo de cenoura s/ leite s/ soja + melancia	634	93	25	18	634	93	25	18
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, mandioca refogada + salada de cenoura + laranja	Café com leite vegetal s/ soja + pão de queijo vegano + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata saia), salada alicce + péssago	Suco de maracujá +pão s/ leite s/ soja c/ ovo mexido, alicce, cenoura ralada + bolo de cenoura s/ leite s/ soja + melancia								
	SEGUNDA 27/11/2023	TERÇA 28/11/2023	QUARTA 29/11/2023	QUINTA 30/11/2023	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado(sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão	Suco maracujá + pão fatiado integral s/ leite s/ soja com creme vegetal s/ soja + laranja	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + manga		578	85	19	18	578	85	19	18
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado(sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão	Suco maracujá + pão fatiado integral s/ leite s/ soja com creme vegetal s/ soja + laranja	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + manga									

Observações: Pães, bolos, biscoitos e massas sem traços de soja. Não utilizar óleo de soja.

ESCOLA
MARCEL VIANA

ALUNO
MARIANA RAMOS ARAUJO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Edilaine Cristina Costa Soubelle
CRN 8 6493
Coordenadora Operacional

Amadeu Gubão
CRN 8 11391
Nutricionista Coordenadora Operacional