

AUTISTA - SELETIVIDADE ALIMENTAR

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
			11/11/2023	21/11/2023	31/11/2023												
MERENDA MANHÃ 10h				logurte de morango + salada de frutas (maçã manga e mamão) com aveia													
MERENDA TARDE 15h																	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023												
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango refogado, legumes refogados (cenoura e abóbora), salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Café com leite + bolo de laranja	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + quitre + salada de beterraba + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Frango refogado, chuchu e cenoura refogados, salada alicace												
	KCAL 567	KCAL 86	KCAL 23	KCAL 15	KCAL 9												
	CHO 9	CHO 9	CHO 9	CHO 9	CHO 9												
	PTN 9	PTN 9	PTN 9	PTN 9	PTN 9												
	LIP 7	LIP 9	LIP 9	LIP 9	LIP 9												
MERENDA TARDE 15h																	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023												
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, mandioca refogada + salada alicace + maçã s/ casca	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa assada com cenoura, salada de brócolis + melão	FERIADO	Arroz integral, Feijão preto, Ovo mexido, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de alicace + melancia												
	KCAL 658	KCAL 102	KCAL 22	KCAL 18	KCAL 9												
	CHO 9	CHO 9	CHO 9	CHO 9	CHO 9												
	PTN 9	PTN 9	PTN 9	PTN 9	PTN 9												
	LIP 18	LIP 9	LIP 9	LIP 9	LIP 9												
MERENDA TARDE 15h																	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023												
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango refogado, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã s/ casca	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, farofa de cenoura + laranja	Café com leite + pão de queijo + melancia	Arroz, Feijão preto, Frango refogado, (cenoura e batata salada), salada alicace + pêssego s/ casca	Suco de maracujá + pão de leite c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura + melancia												
	KCAL 616	KCAL 93	KCAL 25	KCAL 16	KCAL 9												
	CHO 9	CHO 9	CHO 9	CHO 9	CHO 9												
	PTN 9	PTN 9	PTN 9	PTN 9	PTN 9												
	LIP 16	LIP 9	LIP 9	LIP 9	LIP 9												
MERENDA TARDE 15h																	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023													
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + melão	Suco de maracujá + pão frito integral com queijo + laranja	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + manga													
	KCAL 504	KCAL 83	KCAL 19	KCAL 14	KCAL 9												
	CHO 9	CHO 9	CHO 9	CHO 9	CHO 9												
	PTN 9	PTN 9	PTN 9	PTN 9	PTN 9												
	LIP 14	LIP 9	LIP 9	LIP 9	LIP 9												

Observações: Período Manhã - Frutas s/ casca, arroz e feijão em pratos separados, frango refogado e ovos mexidos, macarrão cozido em água e sal. Não consome carne moída e nenhuma preparação com molho.

ESCOLA LUIZ VAZ DE CAMÕES ALUNO VICTÓRIA CHAVES

Patricia dos Santos Alves Garcia  
 Lúcia Mária Toledo Faria Vicente  
 Camile Consolino de Carvalho  
 Lidiane Correa Costa Saldade  
 CRN 5.600  
 Coordenadora Operacional  
 Amanda Galvão  
 CRN 2.11.901  
 Nutricionista Especialista Operacional  
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO  
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
 Mat Funcional nº 7804 CRN 8º REGIÃO  
 Nº 1781  
 Nº 2321  
 Nº 102