

DIETA HIPOSSÓDICA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	CHO	PTN	LIP	KCAL	CHO	PTN	LIP
MERENDA MANHÃ 10h			logure de morango + salada de frutas (maçã manga e mamão) com aveia	FERIADO	RECESSO	307	52	9	7	307	52	9	
MERENDA TARDE 15h			logure de morango + salada de frutas (maçã manga e mamão) com aveia			9	9	9	9	9	9	9	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	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, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Café com leite + bolo de laranja	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho + quinoa + salada de beterraba + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada alicate	573	89	25	13	573	89	25	13
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha), salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Café com leite + bolo de laranja	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho + quinoa + salada de beterraba + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada alicate	573	89	25	13	573	89	25	13
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	FERIADO	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, legumes relogados (cenoura e vagem) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alicate + melancia	658	102	22	16	658	102	22	16
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	FERIADO	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, legumes relogados (cenoura e vagem) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alicate + melancia	658	102	22	16	658	102	22	16
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	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, farofa de cenoura + laranja	Café com leite + pão de queijo s/ sal + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata saia), salada alicate + péssago	Suco de maracujá + Pão de leite s/ sal c/ ovo mexido, alicate, cenoura ralada + bolo de cenoura + melancia	637	95	28	17	637	95	28	17
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, farofa de cenoura + laranja	Café com leite + pão de queijo s/ sal + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata saia), salada alicate + péssago	Suco de maracujá + Pão de leite s/ sal c/ ovo mexido, alicate, cenoura ralada + bolo de cenoura + melancia	637	95	28	17	637	95	28	17
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + melão	Suco de maracujá + pão frito integral s/ sal com requeijão light	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + manga		568	86	20	16	568	86	20	16
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + melão	Suco de maracujá + pão frito integral s/ sal com requeijão light	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + manga		568	86	20	16	568	86	20	16

Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pão sem sal, sem polvilho salgado e sem biscoito salgado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, requeijão light, margarina, manteiga sem sal.

ESCOLA

BERTA ELIAS

ALUNO

ANNA CRISTHINY DE SOUZA

Participa dos Simões Alves Garcia

Ligete Maria João Faria Vicente

Camille Constantino de Carvalho

Lidiane de Jesus Gomes Bastião Coordenadora Operacional

Marcos Vinícius Costa de Jesus Coordenador Operacional

Mai Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102