

DIABETES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h			logurte de morango desnatado diet + salada de frutas (maçã manga e mamão) com aveia	FERIADO	RECESSO	KCAL 201 Kcal 50 CHO 8 PTN 9 LP 5	KCAL 281 Kcal 50 CHO 8 PTN 9 LP 5
MERENDA TARDE 15h			logurte de morango desnatado diet + salada de frutas (maçã manga e mamão) com aveia			LP 5	LP 5
	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 integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abóbora), salada de repolho + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Café com leite desnatado com adoçante + bolo de laranja diet	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho + quinoa + salada de beterraba + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alicia	KCAL 539 Kcal 86 CHO 9 PTN 24 LP 11	KCAL 539 Kcal 86 CHO 9 PTN 24 LP 11
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abóbora), salada de repolho + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Café com leite desnatado com adoçante + bolo de laranja diet	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho + quinoa + salada de beterraba + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alicia	PTN 24 LP 11	PTN 24 LP 11
	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 integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicia + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	FERIADO	Arroz integral integral, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicia + melancia	KCAL 659 Kcal 102 CHO 9 PTN 22 LP 19	KCAL 659 Kcal 102 CHO 9 PTN 22 LP 19
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicia + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão		Arroz integral integral, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicia + melancia	PTN 22 LP 19	PTN 22 LP 19
	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 integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz integral, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo light + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salada), salada alicia + péssago	Suco de maracujá com adoçante +Pão integral c/ ovo mexido, alicia, cenoura ralada + bolo de cenoura diet + melancia	KCAL 598 Kcal 92 CHO 9 PTN 26 LP 14	KCAL 598 Kcal 92 CHO 9 PTN 26 LP 14
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz integral, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo light + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salada), salada alicia + péssago	Suco de maracujá com adoçante +Pão integral c/ ovo mexido, alicia, cenoura ralada + bolo de cenoura diet + melancia	PTN 26 LP 14	PTN 26 LP 14
	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 integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado(sobrecoca) + creme de milho + melão	Suco maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + manga		KCAL 543 Kcal 83 CHO 9 PTN 19 LP 9	KCAL 543 Kcal 83 CHO 9 PTN 19 LP 9
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz integral integral, Feijão preto, Frango assado(sobrecoca) + creme de milho + melão	Suco maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + manga		PTN 19 LP 9	PTN 19 LP 9
OBSERVAÇÃO: Adoçante Sucralose ou Stevia							
ALUNO							

212



02

6669



Patricin dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Kuhn, Faria Vicente

Carmil Consistivo de Conselho

Lidiane Correa Costa Rabello
CRN 8 6191
Coordenadora Operacional

Ananda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Sanabilis Operacional

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N7181

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N7231

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N7102