

APLV

|                       | SEGUNDA<br>23/3/2026                                                                       | TERÇA<br>30/3/2026                                                                                     | QUARTA<br>4/3/2026                                                                                             | QUINTA<br>5/3/2026                                                                         | SEXTA<br>6/3/2026                                                                          | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL TARDE |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| Desjejum 7:30H/8:00H  | Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface         | Café com leite vegetal + bolo sem leite                                                                | Vitamina de frutas (banana + morango) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite                     | Suco de maracujá + pão sem leite com requêijo vegano                                       | Chá com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + banana                  | KCAL 843 Kcal                            | KCAL 682 Kcal                            |
| Almooço 10:30H/11:00H | Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + melão         | Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + laranja                                         | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de pepino com tomate + mamão | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis + melancia | Arroz + Feijão carioca + Frango (salsam) grelhado + salada de acelga + maçã                | CHO 132 9                                | CHO 84 9                                 |
| Lanche 13:30H/14:00H  | Suco de maracujá + pão sem leite com requêijo vegano                                       | Chá com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + banana                              | Suco de péssago integral + pão sem leite com patê de frango com requêijo vegano + banana                       | Café com leite vegetal + bolo sem leite                                                    | Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface         | PTN 25 9                                 | PTN 13 9                                 |
| Jantar 15:30H/16:00H  | Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de pepino com tomate     | Macarrão com frango desfiado ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão                 | Sopa de FEIJÃO (batata, manduquinha, carne, cenoura) + couve + laranja                                         | Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + mamão                                       | Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + melancia      | LIP 20 9                                 | LIP 9 9                                  |
|                       | SEGUNDA<br>5/3/2026                                                                        | TERÇA<br>10/3/2026                                                                                     | QUARTA<br>11/3/2026                                                                                            | QUINTA<br>12/3/2026                                                                        | SEXTA<br>13/3/2026                                                                         | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL TARDE |
| Desjejum 7:30H/8:00H  | Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + manga                                    | Leite vegetal com morango + Bolo sem leite                                                             | Suco de péssago integral + pão sem leite com patê de frango com requêijo vegano + banana                       | logurte de morango vegano + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com aveia sem leite      | Café com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + melão                  | KCAL 874 Kcal                            | KCAL 746 Kcal                            |
| Almooço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja | Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia                | Arroz, Feijão preto, Almondégas de carne ao molho + salada repolho + maçã                                      | Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alface + melão                 | Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + péra                             | CHO 132 9                                | CHO 110 9                                |
| Lanche 13:30H/14:00H  | Café com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + melão                  | logurte de morango vegano + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com aveia sem leite                  | Vitamina de frutas (banana + morango) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite                     | leite vegetal com morango + Bolo sem leite                                                 | Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + manga                                    | PTN 26 9                                 | PTN 21 9                                 |
| Jantar 15:30H/16:00H  | Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de repolho + melancia | Polenta com almondégas ao molho + salada de beterraba                                                  | Batatas refogadas + Frango ao molho + salada de alface + melão                                                 | Macarrão com carne moída ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + péra          | Arroz + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (abobrinha, cenoura, batata) + maçã     | LIP 19 9                                 | LIP 15 9                                 |
|                       | SEGUNDA<br>18/3/2026                                                                       | TERÇA<br>17/3/2026                                                                                     | QUARTA<br>18/3/2026                                                                                            | QUINTA<br>19/3/2026                                                                        | SEXTA<br>20/3/2026                                                                         | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL TARDE |
| Desjejum 7:30H/8:00H  | Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite | Suco de manga + bolo sem leite + melão                                                                 | Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface                             | Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite                                  | Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal                       | KCAL 856 Kcal                            | KCAL 646 Kcal                            |
| Almooço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu + cenoura) + manga              | Arroz, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada acelga + melancia                             | Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface                    | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + maçã             | Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite | CHO 135 9                                | CHO 99 9                                 |
| Lanche 13:30H/14:00H  | Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal                       | Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite                                              | Café com leite vegetal + pão de queijo vegano                                                                  | Suco de manga + bolo sem leite + melão                                                     | Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura)                               | PTN 25 9                                 | PTN 22 9                                 |
| Jantar 15:30H/16:00H  | Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + melancia                               | Arroz + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface + manga | Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + goiaba                          | Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura)                               | Batatas refogadas, Carne moída ao molho + salada de alface + maçã                          | LIP 15 9                                 | LIP 18 9                                 |

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal e creme vegetal (utilizar em substituição da margarina e manteiga); Laticínios Veganos. Purê de batata substituir por batata refogada c/ creme vegetal.

ESCOLA

ALUNO

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8 REGIÃO N°1781

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8 REGIÃO N°2121

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8 REGIÃO N°1102



| APLV                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                         |                                                                                           |                                                                                    |                                                                                         |                                                                                                       |                                        |     |      |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----|------|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | SEGUNDA<br>23/3/2026                                                                                    | TERÇA<br>24/3/2026                                                                        | QUARTA<br>25/3/2026                                                                | QUINTA<br>26/3/2026                                                                     | SEXTA<br>27/3/2026                                                                                    | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MANHÃ |     |      |      |
| Desjejum 7:30H/8:00H                                                                                                                                                                                                                                                 | Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal                                                   | Suco de péssago integral + Bauru de forno com pão sem leite e queijo vegano + banana      | Café com leite vegetal + pão de queijo vegano                                      | Ingurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana                   | Suco de maracujá + Pão sem leite com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite    | KCAL                                   | 821 | Kcal | KCAL |
| Almoço 10:30H/11:00H                                                                                                                                                                                                                                                 | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (abobrinha + brócolis + cenoura) + pêsca | Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja                      | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + melão         | Arroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alface + maçã | Macarrão parafuso + Frango desfiado ao molho, salada de beterraba + caqui                             | CHO                                    | 115 | g    | CHO  |
| Lanche 13:30H/14:00H                                                                                                                                                                                                                                                 | Suco de péssago integral + Bauru de forno com pão sem leite e queijo vegano + banana                    | Ingurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana                     | Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface | Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal                                   | Suco de maracujá + Pão sem leite com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite    | PTN                                    | 20  | g    | PTN  |
| Jantar 15:30H/16:00H                                                                                                                                                                                                                                                 | Macarrão com carne moída ao molho + Legumes refogados (brócolis e cenoura)                              | Batatas refogadas + Frango ao molho + salada de tomate + pêsca                            | Polenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba + laranja                    | Arroz com cenoura + Frango ao molho + abobrinha refogada + caqui                        | Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO CARIOCA+ salada de alface + melancia | LIP                                    | 17  | g    | LIP  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | SEGUNDA<br>30/3/2026                                                                                    | TERÇA<br>31/3/2026                                                                        |                                                                                    |                                                                                         |                                                                                                       | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MANHÃ |     |      |      |
| Desjejum 7:30H/8:00H                                                                                                                                                                                                                                                 | Leite vegetal com cacau 100% + pão sem leite com requeijão vegano                                       | Café com leite vegetal + biscoito de polvilho sem leite + banana                          |                                                                                    |                                                                                         |                                                                                                       | KCAL                                   | 895 | Kcal | KCAL |
| Almoço 10:30H/11:00H                                                                                                                                                                                                                                                 | Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado + salada de alface + melancia                           | Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface |                                                                                    |                                                                                         |                                                                                                       | CHO                                    | 125 | g    | CHO  |
| Lanche 13:30H/14:00H                                                                                                                                                                                                                                                 | Café com leite vegetal + biscoito de polvilho sem leite + banana                                        | Leite vegetal com cacau 100% + pão sem leite com requeijão vegano                         |                                                                                    |                                                                                         |                                                                                                       | PTN                                    | 24  | g    | PTN  |
| Jantar 15:30H/16:00H                                                                                                                                                                                                                                                 | Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada                                          | Polenta + Frango ao molho + salada de alface + melancia                                   |                                                                                    |                                                                                         |                                                                                                       | LIP                                    | 21  | g    | LIP  |
| Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal e creme vegetal ( utilizar em substituição da margarina e manteiga ); Laticínios Veganos. Purê de batata substituir por batata refogada c/ creme vegetal. |                                                                                                         |                                                                                           |                                                                                    |                                                                                         |                                                                                                       |                                        |     |      |      |
| ESCOLA                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                         |                                                                                           |                                                                                    |                                                                                         | ALUNO                                                                                                 |                                        |     |      |      |
| <p>Partida dos Santos Alves Garcia</p> <p>Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N° 7781</p>                                                                                                                                                                          |                                                                                                         |                                                                                           |                                                                                    |                                                                                         | <p>Ligia Marcia Toledo Faria Vicente</p> <p>Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N° 2321</p>        |                                        |     |      |      |
| <p>Camille Constantino de Carvalho</p> <p>Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N° 1102</p>                                                                                                                                                                          |                                                                                                         |                                                                                           |                                                                                    |                                                                                         | <p>Letícia Cordeiro de Souza</p> <p>Matr. Funcional nº 7895 CRN 8º REGIÃO N° 1102</p>                 |                                        |     |      |      |