

DIABETES/OBESIDADE

	SEGUNDA 31/12/2025	TERÇA 4/11/2025	QUARTA 5/11/2025	QUINTA 6/11/2025	SEXTA 7/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado integral + maçã	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + manteiga light	Suco de morango com adoçante + torta frango com legumes + melão	Ingrediente de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alicia	KCAL 843	KCAL 682
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão caraca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura e brócolis) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	Arroz integral, Feijão caraca, Frango (salsami) ao molho, salada de alicia + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho com mandiocca, salada de alicia + laranja	Arroz integral, Feijão caraca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	CHO 132	CHO 84
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alicia	Ingrediente de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de maracujá com adoçante + bolo diet + melão	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + manteiga light	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado integral + maçã	PTN 25	PTN 13
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz integral, carreteiro (batata, mandioca, cenoura, carne) + couve + laranja	Arroz integral com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Macarão integral + Carne moída ao molho + legumes refogados (batata, cenoura, ervilha) + salada de tomate	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + manga	Potência com almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia	LIP 20	LIP 9
	SEGUNDA 10/11/2025	TERÇA 11/11/2025	QUARTA 12/11/2025	QUINTA 13/11/2025	SEXTA 14/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral com requeijão light	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Suco de maracujá com adoçante + bolo diet + melão	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + manga	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado/doce integral diet + banana	KCAL 874	KCAL 789
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão caraca, Frango ao molho com legumes (abóbora e cenoura) + salada de tomate + melancia	Arroz integral, Feijão caraca, Frango ao molho com legumes (abóbora e cenoura) + salada de tomate + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão caraca, Peixe ao molho, Purê de batata, salada de alicia	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, purê de batata, salada de beterraba + melão	CHO 132	CHO 99
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado/doce integral diet + banana	Suco de morango com adoçante + pão integral com ovo + manga	Suco de morango com adoçante + torta frango com legumes + melão	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral com requeijão light	PTN 26	PTN 21
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz integral, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de pepino c/ tomate + maçã	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de cenoura + laranja	Arroz integral + Frango ao molho com legumes (mandioca + abóbora) + melancia	Potência com almondegas ao molho + salada de beterraba + melão	Macarão integral com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + laranja	LIP 19	LIP 16

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Cacau 100 %, Margarina, Requeijão e Queijo light.

ESCOLA

ALUNO

Partida dos Santos, Alves Garcia
Mda Funcional nº 7893 CRN 8 REGIÃO N° 7781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mda Funcional nº 11146 CRN 8 REGIÃO N° 2321

Camilie Consistino de Carvalho
Mda Funcional nº 7891 CRN 8 REGIÃO N° 1102

Márcia Sousa Costa Batista
Coordenadora Operacional

Leandro de Souza
Mda de Saúde e Qualidade
CRN 15564

DIABETES/OBESIDADE

		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		17/11/2025		18/11/2025		19/11/2025		20/11/2025		21/11/2025					
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Leite desnatado com morango e adoçante + bolo diet	Yogurte de morango desnatado diet + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de alface + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Omelete vegano + legumes refogados (cenoura e vagem) + mamão	Arroz integral, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão carioca + Barreado + farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão integral com frango ao molho desfiado + salada de beterraba + banana	Suco de uva integral + pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo diet	CHO	124	g	CHO	63	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia	Vitamina de frutas (abacate + banana) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light	Suco de acerola com adoçante + torta frango com legumes + melão	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light	Suco de acerola com adoçante + torta frango com legumes + melão	Suco de uva integral + pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo diet	Suco de uva integral + pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo diet	PTN	24	g	PTN	12	g	
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	Macarrão integral com carne moída ao molho + legumes refogados (brocolis e cenoura) + melancia	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + banana	Pelenta + Frango ao molho + salada de alface	Arroz integral, Carreleiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de pepino c/ tomate + melão	Macarrão integral com brocolis + carne moída ao molho + abobrinha refogada + mamão	Arroz integral com brocolis + carne moída ao molho + abobrinha refogada + mamão	Arroz integral com brocolis + carne moída ao molho + abobrinha refogada + mamão	LIP	21	g	LIP	14	g	
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz integral, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + salada de alface + maçã	Macarrão integral com carne moída ao molho + legumes refogados (brocolis e cenoura) + melancia	Pelenta com carne moída ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral com brocolis + carne moída ao molho + abobrinha refogada + mamão	Arroz integral com brocolis + carne moída ao molho + abobrinha refogada + mamão	Arroz integral com brocolis + carne moída ao molho + abobrinha refogada + mamão	Arroz integral com brocolis + carne moída ao molho + abobrinha refogada + mamão	Arroz integral com brocolis + carne moída ao molho + abobrinha refogada + mamão	LIP	21	g	LIP	14	g	

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Cacaú 100 %, Margarina, Requeijão e Queijo light.

ESCOLA

ALUNO

Parfênia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camile Consuelina de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1402

Edilene Gomes Silva Bualho
CRN 7 643
Coordenadora Operacional

Letícia de Jesus
CRN 15444
Nutricionista