

	SEGUNDA 31/11/2025	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 + biscoito salgado integral + maçã	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Suco de morango + laranja frango com legumes + melão	Yogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	KCAL 951 Kcal	KCAL 695 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura e brócolis) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioquinha, salada de acelga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	CHO 135 g	CHO 86 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Yogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de maracujá + bolo de fubá + mamão	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Café com leite + biscoito salgado integral + maçã	PTN 27 g	PTN 15 g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (batata, mandiocquinha, cenoura, carne) + couve + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Macarrão + Carne moída ao molho + legumes refogados (batata, cenoura, ervilha) + salada de tomate	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + manga	Potencia com almeirão-degas ao molho + salada de beterraba + melancia	LIP 21 g	LIP 10 g
	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 com cacau (70%) + pão fatiado com requeijão	Café com leite + pão de queijo	Suco de maracujá + bolo de fubá + mamão	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + manga	Chá com leite + biscoito salgado/doce integral + banana	KCAL 906 Kcal	KCAL 701 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadinha com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	CHO 136 g	CHO 102 g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + biscoito salgado/doce integral + banana	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga	Suco de morango + laranja frango com legumes + melão	Café com leite + pão de queijo	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requeijão	PTN 29 g	PTN 20 g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz, 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 + Frango ao molho com legumes (mandioca + abóbora) + melancia	Potencia com almeirão-degas ao molho + salada de beterraba + melão	Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + laranja	LIP 20 g	LIP 17 g
Observações:							
ESCOLA				ALUNO			
Parcélia dos Santos Alves Garcia Matrícula nº 7891 CEN S RIGELÃO Nº 781		Ligia Mariana Toledo Faria Vicente Matrícula nº 11146 CEN S RIGELÃO Nº 2121		Camile Consuelo de Carvalho Matrícula nº 7891 CEN S RIGELÃO Nº 102		Isabella Caroline Salda Rosa (CEN S) Cronograma Operacional	
Matrícula nº 7891 CEN S RIGELÃO Nº 781		Matrícula nº 11146 CEN S RIGELÃO Nº 2121		Matrícula nº 7891 CEN S RIGELÃO Nº 102		Matrícula nº 7891 CEN S RIGELÃO Nº 102	

		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 + pão de milho + queijo/margarina	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Ingrediente de morango + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia			Leite com banana + biscoito polvilho salgado	KCAL 841	Kcal 756
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de alface + melão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + mamão			Arroz, Feijão carioca, Frango (salsinha) grelhado, salada de alface + melancia	CHO 121	CHO 119
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com banana + biscoito polvilho salgado	Ingrediente de morango + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura		FERIADO	Café com leite + pão de milho + queijo/margarina	PTN 23	PTN 20
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne seca, ervilha) + salada de pepino c/ tomate + melão	Macarrão + Frango ao molho + legumes refogados (abobrinha, cenoura e batata) + maçã	Polenta com carne moída ao molho + salada de alface + melancia			Arroz com broccolis + carne moída ao molho + abobrinha refogada + mamão	LIP 15	LIP 13
	SEGUNDA 24/11/2025	TERÇA 25/11/2025	QUARTA 26/11/2025	QUINTA 27/11/2025	SEXTA 28/11/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão frito integral com requeijão	Suco de acerola + torta frango com legumes + melão	Café com leite + bolo de laranja	Vitamina de frutas (abacaxi + banana) + biscoito doce integral	Suco de uva integral + Pão de leite com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura		KCAL 703	Kcal 664
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Burreado + farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão com frango ao molho desfiado + salada de beterraba + banana		CHO 115	CHO 80
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + bolo de laranja	Vitamina de frutas (abacaxi + banana) + biscoito doce integral	Suco de maracujá + pão frito integral com requeijão	Suco de acerola + torta frango com legumes + melão	Suco de uva integral + Pão de leite com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura		PTN 27	PTN 18
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + salada de alface + maçã	Macarrão com carne moída ao molho + legumes refogados (broccoli e cenoura) + melancia	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + banana	Polenta + Frango ao molho + salada de alface	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne seca, ervilha) + salada de tomate + laranja		LIP 14	LIP 14
		Observações:						
ESCOLA							ALUNO	
<p>Paricia dos Santos Alves Garcia</p> <p>Mat. Funcional nº 7893 CERN 8º REGIÃO N°781</p>		<p>Ligia Marcia Toledo Faria Vicente</p> <p>Mat. Funcional nº 11146 CERN 8º REGIÃO N°2321</p>				<p>Camile Consuelo de Carvalho</p> <p>Mat. Funcional nº 7894 CERN 8º REGIÃO N°1102</p>		
<p>Edição: Outubro 2025</p> <p>CEN 2 0025</p> <p>Coordenação: Dep. de Nutrição</p>		<p>Assinatura: [Assinatura]</p> <p>Assinatura: [Assinatura]</p> <p>Assinatura: [Assinatura]</p>				<p>Assinatura: [Assinatura]</p> <p>Assinatura: [Assinatura]</p> <p>Assinatura: [Assinatura]</p>		