

DIABETES/OBESIDADE

	SEGUNDA 11/12/2025	TERÇA 21/12/2025	QUARTA 31/12/2025	QUINTA 4/12/2025	SEXTA 5/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral com manteiga light	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	logure de morango desnatado diet + salada de frutas com aveia (banana, mamão, morango)	Suco natural de abacaxi com adoçante + pão integral c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet	KCAL 843	KCAL 682
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão caroca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + melão	Arroz integral, Feijão preto, Barroado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão caroca, Frango (salsam) ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba	Macarrão integral parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de brócolis + manga	CHO 132	CHO 84
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	logure de morango desnatado diet + salada de frutas com aveia (banana, mamão, morango)	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral com manteiga light	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral de queijo light	Suco natural de abacaxi com adoçante + pão integral c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet	PTN 25	PTN 13
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja	Arroz integral, Frango ao molho com legumes (mandioca, beterraba, abobrinha)	Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (brócolis + couve flor) + manga	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + melão	Arroz integral carreteiro (batata, cenoura, carne íscas, ervilha) + salada de alface + melancia	LIP 20	LIP 9
	SEGUNDA 8/12/2025	TERÇA 9/12/2025	QUARTA 10/12/2025	QUINTA 11/12/2025	SEXTA 12/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + maçã	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + melancia	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + mamão	logure de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Leite desnatado com banana e adoçante + Biscoito de polvilho	KCAL 874	KCAL 789
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijoad com cubos de carne bovina + Farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão caroca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + banana	Arroz integral colorido, Feijão caroca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Macarrão integral com molho de carne moída, salada de beterraba + peixe	CHO 132	CHO 99
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + banana	logure de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito de polvilho	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + melancia	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + mamão	PTN 26	PTN 21
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz integral + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba	Polenta + Carne moída ao molho+ salada de acelga + laranja	Macarrão integral com frango, legumes (abobrinha, cenoura, batata) + peixe	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de acelga com tomate + maçã	Arroz integral com brócolis + Frango ao molho + abobrinha refogada + banana	LIP 19	LIP 16
	SEGUNDA 13/12/2025	TERÇA 16/12/2025	QUARTA 17/12/2025	QUINTA 18/12/2025	SEXTA 19/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + maçã	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral com queijo light e margarina light	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + laranja	Vitamina de frutas (banana + mamão) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light	KCAL 821	KCAL 755
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão caroca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de repolho + abacaxi	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + melão	Arroz integral, Feijão caroca, Frango (salsam) grelhado + salada de acelga + banana	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + melancia	Arroz integral, Feijão caroca, Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO 115	CHO 103
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral com queijo light e margarina light	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + maçã	Vitamina de frutas (banana + mamão) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light	Arroz integral doce com adoçante + banana	PTN 20	PTN 19
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + melão	Macarrão integral com frango ao molho desfiado + Legumes refogados (batata e cenoura) + abacaxi	Arroz integral carreteiro (batata, cenoura, carne íscas) + couve	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de acelga com tomate + maçã	Arroz integral com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	LIP 17	LIP 15

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

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consolino de Carvalho

Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N° 1781

Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N° 2321

Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N° 102

Adelaine Gomes Costa Saldade  
CRN 3.4531  
Coordenadora Responsável

Luiz de Souza Araújo  
Rafaela Araújo  
CRN 15444