

DIABETES/OBESIDADE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (abacaxi + banana) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de manga com adoçante + Bolo diet + mamão	Suco de peixe integral + pão integral com patê de frango com requieijo light + maçã	Leigurre de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Arroz integral, Feijão preto, Cerveja de milho com mandioca + salada de alface + caqui	KCAL 421	KCAL 755
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Ovos Mexidos + abóbora refogada + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Boinho de carne ao molho, salada de azeitona + portofan	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, parafiteira de legumes (brócolis, cenoura e abobrinha) + maçã	Suco de manga com adoçante + Bolo diet + mamão	CHO 115	CHO 103
Lanche 13:30H/14:00H	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral com requieijo light	Leigurre de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Vitamina de frutas (abacaxi + banana) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de peixe integral + pão integral com patê de frango com requieijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bolo diet + mamão	PTN 20	PTN 19
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz integral, Frango ao molho (cenoura, batata, milho) + salada de azeitona c/ tomate + maçã	Macarrão integral com carne moída + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Arroz integral com cenoura + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada	Polenta + Amêndoegas ao molho + salada de beterraba + caqui	Canja (Arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	LIP 17	LIP 15
Desjejum 7:30H/8:00H	SEQUINDA 28/5/2026	TERÇA 28/5/2026	QUARTA 27/5/2026	QUINTA 28/5/2026	SEXTA 29/5/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Almoço 10:30H/11:00H	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + banana	Suco integral uva, sanduiche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requieijo light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo diet	KCAL 870	KCAL 626
Lanche 13:30H/14:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + caqui	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho Pão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado + salada de azeitona + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + farofa	Macarrão integral parafiteira + Frango ao molho desnatado + salada de beterraba + melancia	CHO 124	CHO 53
Jantar 15:30H/16:00H	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requieijo light	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + banana	Suco integral de uva, sanduiche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo diet	PTN 24	PTN 12
	Arroz integral com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de brócolis + caqui	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + melancia	Polenta + Frango ao molho + salada de azeitona + maçã	Sopa de FEIJÃO (batata, mandiocquinha, carne, cenoura) + couve + portofan	LIP 21	LIP 14

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

ALUNO

ESCOLAS INTEGRAS

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Constantino de Carvalho

Matr. Inscritas nº 7891, CEN. 8. REGIÃO N. 1781

Matr. Inscritas nº 11146, CEN. 8. REGIÃO N. 2321

Matr. Inscritas nº 7891, CEN. 8. REGIÃO N. 1102

Autógrafa: Carlos Costa Almeida
CRN 15343

Letra de Carlos Costa Almeida
CRN 15343