

SEM CORANTE

Dia	SEGUNDA 20/4/2026	TERÇA 21/4/2026	QUARTA 22/4/2026	QUINTA 23/4/2026	SEXTA 24/4/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H			logurte de coco + salada de frutas (kiwi, maçã e banana)	Suco de pêssego + bauru de forno + melão	Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, aiface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	841	Kcal	KCAL	Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	RECESSO	FERNADO	Arroz, Feijão preto, Carne bovina refogada + farofa de banana da terra + salada de pepino + melão	Arroz Integral, Feijão carioca, Sobrecoca assada com cenoura + salada de brócolis + banana	Macarrão + Carne moída refogada, salada de repolho + melancia	121	g	CHO	g
Lanche 13:30H/14:00H							23	g	PTN
Jantar 15:30H/16:00H						15	g	LIP	g
	SEGUNDA 27/4/2026	TERÇA 28/4/2026	QUARTA 29/4/2026	QUINTA 30/4/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + Pão integral com requêijo	Café com leite + bolo de laranja	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco de morango + pão com patê de frango com requêijo + mamão		703	Kcal	KCAL	Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe grelhado, Abobrinha e cenoura refogadas, salada de aiface	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado + jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne bovina refogada + pirão de carne + salada de beterraba + caqui		115	g	CHO	g
Lanche 13:30H/14:00H						27	g	PTN	g
Jantar 15:30H/16:00H						14	g	LIP	g

Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura. Carnes/ Frango e Peixe refogados ou grelhados. Utilizar logurte coco. ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS : SUCOS INDUSTRIALIZADOS E ALIMENTOS - SEM CORANTE

ESCOLAS INTEGRAS

ALUNO

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

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

Camille Consolino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Letícia Cristina Costa Bordin
Coordenadora de Ensino

Letícia Cristina Costa Bordin
Coordenadora de Ensino
CRM 15644