



APLV

	SEGUNDA 23/6/2026	TERÇA 23/6/2026	QUARTA 24/6/2026	QUINTA 25/6/2026	SEXTA 26/6/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas de banana e mamão com leite vegano + biscoito doce integral sem leite	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de acerola + Bolo sem leite + melão	logure de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de maracujá + pão sem leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo sem leite	KCAL 821 Kcal	KCAL 756 Kcal
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão caraca, Frango (saasami) grelhado, salada de azeitã + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Feixe ao molho, Pão do moinho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão caraca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + melancia	CHO 115 g	CHO 103 g
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de acerola + Bolo sem leite + melão	logure de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Vitamina de frutas de banana e mamão com leite vegano + biscoito doce integral sem leite	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + pão sem leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo sem leite	PTN 20 g	PTN 19 g
Jantar 15:30H/16:00H	Polerita + Carne moída ao molho + salada de alface	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de Iomate + maçã	Batatas refogadas + Carne moída ao molho + salada de beterraba + mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne liscas, ervilha) + FEIJÃO PRETO + salada de azeitã + laranja	LIP 17 g	LIP 15 g
Desjejum 7:30H/8:00H	Lite vegetal com banana + biscoito polvilho salgado sem leite + MAÇÃ	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão caraca, Frango assado (sobrecoxa) + Mandioca refogada + caqui				KCAL 895 Kcal	KCAL 686 Kcal
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Lite vegetal com banana + biscoito polvilho salgado sem leite + MAÇÃ				CHO 125 g	CHO 63 g
Jantar 15:30H/16:00H	Polerita + Frango ao molho + salada de azeitã + caqui	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia				PTN 24 g	PTN 12 g
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem flocos de leite. Utilizar leite vegetal e creme vegetal ( utilizar em substituição da margarina e manteiga ); Laticínios Veganos. Purê de batata substituir por batata refogada c/ creme vegetal.							
ESCOLAS INTEGRAS							
ALUNO							

Patrícia dos Santos Alves Garcia  
 Lígia Marchetti Faria Vicente  
 Camille Conceição de Carvalho

Mãe Funcional nº 7893 CEN 8 RIGIÃO Nº 781  
 Mãe Funcional nº 11146 CEN 8 RIGIÃO Nº 2321  
 Mãe Funcional nº 7894 CEN 8 RIGIÃO Nº 1102

Escola Experimental Santa  
 CEN 8 RIGIÃO  
 Osmarley Aparecido

Line de Apoio  
 Nutricionista  
 DINA 15684