

APLV											
		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
MERENDA MANHÃ 10h		4/7/2025	21/7/2025	31/7/2025	4/7/2025	KCAL	648	Kcal	KCAL	572	Kcal
		Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Leite vegetal com morango + bolo sem leite	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + caqui	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de açaíga + melancia	CHO	105	g	CHO	100	g
MERENDA TARDE 15h						PTN	23	g	PTN	19	g
		Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Leite vegetal com morango + bolo sem leite	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + caqui	Suco integral uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	LIP	15	g	LIP	11	g
	SEGUNDA	7/7/2025	8/7/2025	9/7/2025	14/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
MERENDA MANHÃ 10h						KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
	RECESSO					CHO		g	CHO		g
MERENDA TARDE 15h						PTN		g	PTN		g
						LIP		g	LIP		g
	SEGUNDA	14/7/2025	15/7/2025	16/7/2025	18/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
MERENDA MANHÃ 10h						KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
	RECESSO					CHO		g	CHO		g
MERENDA TARDE 15h						PTN		g	PTN		g
						LIP		g	LIP		g
	SEGUNDA	21/7/2025	22/7/2025	23/7/2025	25/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
MERENDA MANHÃ 10h						KCAL	632	Kcal	KCAL	632	Kcal
	RECESSO					CHO	104	g	CHO	104	g
MERENDA TARDE 15h						PTN	19	g	PTN	19	g
						LIP	15	g	LIP	15	g
	SEGUNDA	28/7/2025	29/7/2025	30/7/2025	31/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
MERENDA MANHÃ 10h						KCAL	595	Kcal	KCAL	595	Kcal
	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de açaíga com tomate + melancia					CHO	81	g	CHO	81	g
MERENDA TARDE 15h						PTN	14	g	PTN	14	g
	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de açaíga com tomate + melancia					LIP	12	g	LIP	12	g
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal. Laticínios Veganos.											
ESCOLA											
ALUNO											