

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	19/2025	20/2025	21/2025	22/2025	23/2025	KCAL	681	Kcal	KCAL	576	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicha + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (abobrinha, batata salsa e brócolis) + maçã	Suco de acerola + torta de frango com legumes + goiaba	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	CHO	110	g	CHO	101	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicha + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (abobrinha, batata salsa e brócolis) + maçã	Suco de acerola + torta de frango com legumes + goiaba	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	PTN	26	g	PTN	18	g
						LIP	15	g	LIP	11	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	08/2025	09/2025	10/2025	11/2025	12/2025	KCAL	732	Kcal	KCAL	686	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de açaí + banana	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Suco integral laranja, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicha	Arroz colorido, Feijão preto, Carne moída ao molho, Abobrinha e cenoura refogadas, salada de alicha	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de couve-flor + manga	CHO	115	g	CHO	110	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de açaí + banana	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Suco integral laranja, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicha	Arroz colorido, Feijão preto, Carne moída ao molho, Abobrinha e cenoura refogadas, salada de alicha	Leite com cacau (70%) + pão de milho com requeijão	PTN	26	g	PTN	21	g
						LIP	19	g	LIP	18	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	15/2025	16/2025	17/2025	18/2025	19/2025	KCAL	800	Kcal	KCAL	800	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alicha + melancia	logure de morango + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	CHO	133	g	CHO	133	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alicha + melancia	logure de morango + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + maçã	Café com leite + bolo de laranja	PTN	22	g	PTN	22	g
						LIP	20	g	LIP	20	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	22/2025	23/2025	24/2025	25/2025	26/2025	KCAL	678	Kcal	KCAL	678	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de açaí + laranja	Suco de acerola + bolo de fubá + banana	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Suco de maracujá + Pão de leite com frango destiçado ao molho, alicha, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	CHO	106	g	CHO	106	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de açaí + laranja	Suco de acerola + bolo de fubá + banana	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Suco de maracujá + Pão de leite com frango destiçado ao molho, alicha, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	PTN	22	g	PTN	22	g
						LIP	19	g	LIP	19	g
	SEGUNDA	TERÇA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	29/2025	30/2025				KCAL	532	Kcal	KCAL	532	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alicha + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho destiçado + salada de cenoura + maçã				CHO	82	g	CHO	82	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alicha + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho destiçado + salada de cenoura + maçã				PTN	19	g	PTN	19	g
						LIP	13	g	LIP	13	g
Observações: Dieta SEM PEIXE											
ESCOLA - TARDE											
MIRIAM											
ALUNO											
ISABELLA MENDES SALES											