

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, batata salta e brócolis) + maçã	Suco de acerola + lorta de frango com legumes sem lactose + goiabá	Aroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia	Aroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja		KCAL	662	Kcal	KCAL	566	Kcal
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, batata salta e brócolis) + maçã	Suco de acerola + lorta de frango com legumes sem lactose + goiabá	Aroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose		PTN	25	9	PTN	17	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		LIP	14	9	LIP	11	9
	8/9/2025	9/9/2025	10/9/2025	11/9/2025	12/9/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + banana	Aroz, Feijão preto, Bateado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Suco integral uva, sanduiche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Aroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de couve-flor + manga		KCAL	718	Kcal	KCAL	668	Kcal
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + banana	Aroz, Feijão preto, Bateado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Suco integral uva, sanduiche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão de milho sem lactose com manteiga sem lactose		PTN	25	9	PTN	19	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		LIP	18	9	LIP	18	9
	15/9/2025	16/9/2025	17/9/2025	18/9/2025	19/9/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + melancia	loqure de morango sem lactose + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com avela sem lactose	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + maçã	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis		KCAL	787	Kcal	KCAL	787	Kcal
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + melancia	loqure de morango sem lactose + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com avela sem lactose	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + maçã	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose		PTN	21	9	PTN	21	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		LIP	20	9	LIP	20	9
	22/9/2025	23/9/2025	24/9/2025	25/9/2025	26/9/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Aroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + laranja	Suco de acerola + bolo de fubá sem lactose + banana	Aroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango destiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose		KCAL	651	Kcal	KCAL	651	Kcal
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Aroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + laranja	Suco de acerola + bolo de fubá sem lactose + banana	Aroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango destiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose		CHO	102	9	CHO	102	9
							PTN	21	9	PTN	21	9
							LIP	18	9	LIP	18	9
	SEGUNDA	TERÇA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	29/9/2025	30/9/2025					KCAL	532	Kcal	KCAL	532	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + melão	Macacão paraíso + Frango ao molho destiado + salada de cenoura + maçã					CHO	82	9	CHO	82	9
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + melão	Macacão paraíso + Frango ao molho destiado + salada de cenoura + maçã					PTN	19	9	PTN	19	9
							LIP	13	9	LIP	13	9
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose. Purê de batata substituir por batata refogada c/ margarina sem lactose												
ESCOLA												
ALUNO												

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose. Purê de batata substituir por batata refogada c/ margarina sem lactose

ALUNO

Luis de Bôa, *Secretário de
 Nutrição*
 CRN 15694