

MERCENDIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
						KCAL	PRO	CHO	PTN	LP	KCAL	PRO	CHO	PTN	LP
MERCENDIA MANHÃ 10h		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + ponkan	Suco integral de maçã + bolo de fubá + péra	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface	Macarão com molho de carne moída + salada de tomate com vagem + melancia	620	75	85	25	13	620	75	85	25	13
MERCENDIA TARDE 15h		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + ponkan	Suco integral de maçã + bolo de fubá + péra	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijo	620	75	85	25	13	620	75	85	25	13
MERCENDIA MANHÃ 10h	SEGUNDA 7/4/2025	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + ponkan	Vitamina de mamão e banana + biscoito doce integral	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre + salada repolho com tomate + caqui	640	85	9	19	11	640	85	9	19	11
MERCENDIA TARDE 15h		Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + ponkan	Vitamina de mamão e banana + biscoito doce integral	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre + salada repolho com tomate + caqui	640	85	9	19	11	640	85	9	19	11
MERCENDIA MANHÃ 10h	SEGUNDA 14/4/2025	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + ponkan	Vitamina de mamão e banana + biscoito doce integral	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre + salada repolho com tomate + caqui	640	85	9	19	11	640	85	9	19	11
MERCENDIA TARDE 15h		Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + ponkan	Vitamina de mamão e banana + biscoito doce integral	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre + salada repolho com tomate + caqui	640	85	9	19	11	640	85	9	19	11
MERCENDIA MANHÃ 10h	SEGUNDA 21/4/2025	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado + salada de azeite + mamão	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura + pipoca	CONSELHO DE CLASSE	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada de azeite + maçã	620	85	9	17	11	620	85	9	17	11
MERCENDIA TARDE 15h		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado + salada de azeite + mamão	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura + pipoca	CONSELHO DE CLASSE	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada de azeite + maçã	620	85	9	17	11	620	85	9	17	11
MERCENDIA MANHÃ 10h	SEGUNDA 28/4/2025	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura e brócolis) + mamão	Café com leite + bolo de laranja	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	620	75	9	12	10	620	75	9	12	10
MERCENDIA TARDE 15h		Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura e brócolis) + mamão	Café com leite + bolo de laranja	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	620	75	9	12	10	620	75	9	12	10
MERCENDIA MANHÃ 10h	SEGUNDA 5/4/2025	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura e brócolis) + mamão	Café com leite + bolo de laranja	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	620	75	9	12	10	620	75	9	12	10
MERCENDIA TARDE 15h		Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura e brócolis) + mamão	Café com leite + bolo de laranja	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	620	75	9	12	10	620	75	9	12	10

ESCOLA

Observação:

ALUNO

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146, CRN 8º REGIÃO Nº 2331

Camile Consentino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894, CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Adelaine Cristina Costa Araújo
CRN 8º e 9º
Coordenadora de Educação

Leite de leite em pó
sterilizado
CRN 15644