

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h				6/3/2025	7/3/2025	Arroz, Feijão preto + Boloíto de carne ao molho + salada acelga + melancia KCAL 454 Kcal 454 CHO 66 g CHO 66 g PTN 23 g PTN 23 g LIP 11 g LIP 11 g	
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	10/3/2025	11/3/2025	12/3/2025	13/3/2025	14/3/2025		
MERENDA MANHÃ 10h	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Arroz colorido, Feijão carioca, Quipe assado + espinafre + salada repolho + pera	Arroz, Feijão preto + Boloíto de carne ao molho + salada acelga + melancia		
MERENDA TARDE 15h	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Arroz colorido, Feijão carioca, Quipe assado + espinafre + salada repolho + pera	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + melancia		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	17/3/2025	18/3/2025	19/3/2025	20/3/2025	21/3/2025		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alface + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão rol dog sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + melancia		
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alface + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão rol dog sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + melancia		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	24/3/2024	25/3/2024	26/3/2024	27/3/2024	28/3/2024		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Leite sem lactose com morango + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandiocca + salada de alface + laranja	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose		
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Leite sem lactose com morango + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandiocca + salada de alface + laranja	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	31/3/2024						
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja						
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja						

Observação: Leite sem lactose, Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de lactose

ESCOLA

ALUNO

ALUNO

Lain de Oros, Madrid
MURCIOSCA
CIN 1564