

**Gruppo  
Risotolandia**

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
					6/12/2025	7/12/2025				
MERENDA MANHÃ 10h					Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada acelga + melancia	KCAL	454	KCAL	454
							CHO	66	CHO	66
MERENDA TARDE 15h					Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada acelga + melancia	PTN	23	PTN	23
							LIP	11	LIP	11
		SEGUNDA 10/3/2025	TERÇA 11/3/2025	QUARTA 12/3/2025	QUINTA 13/3/2025	SEXTA 14/3/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
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 vegetal + pão de queijo vegano	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + pera	PLANEJAMENTO		KCAL	424	KCAL	424
							CHO	71	CHO	71
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 vegetal + pão de queijo vegano	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + pera			PTN	22	PTN	22
							LIP	5	LIP	5
		SEGUNDA 17/3/2025	TERÇA 18/3/2025	QUARTA 19/3/2025	QUINTA 20/3/2025	SEXTA 21/3/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alicia + melão	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + melancia		KCAL	383	KCAL	383
							CHO	59	CHO	59
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alicia + melão	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + melancia		PTN	24	PTN	24
							LIP	6	LIP	6
		SEGUNDA 24/3/2024	TERÇA 25/3/2024	QUARTA 26/3/2024	QUINTA 27/3/2024	SEXTA 28/3/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alicia + maçã	Leite vegetal com morango + bolo sem leite	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicia + laranja	Suco de maracujá + Pão tipo hot dog sem leite com frango desfiado ao molho, alicia, cenoura ralada + bolo sem leite		KCAL	453	KCAL	453
							CHO	72	CHO	72
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alicia + maçã	Leite vegetal com morango + bolo sem leite	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicia + laranja	Suco de maracujá + Pão tipo hot dog sem leite com frango desfiado ao molho, alicia, cenoura ralada + bolo sem leite		PTN	22	PTN	22
							LIP	9	LIP	9
		SEGUNDA 31/3/2024	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja						KCAL	437	KCAL	437
							CHO	74	CHO	74
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja						PTN	23	PTN	23
							LIP	4	LIP	4
Observação: somente adicionar Leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães, biscoito sem leites, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de Leite vegetal										
ESCOLA										
ALUNO										

Observação: somente adicionar Leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães, biscoito sem leites, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de Leite vegetal

ALUNO

Lab de Exp. Med. Legal  
Furto de Roupas  
CRN 15644