

MOMENTO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	KCAL	KCAL	KCAL
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite + biscoito salgado integral + banana	143	62	103	62
Merenda Manhã 10:00H					Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) salada de alicae + melancia	22	9	17	9
Merenda Tarde 15:00H					Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) salada de alicae + melancia	7	9	6	9
	SEGUNDA 4/11/2024	TERÇA 5/11/2024	QUARTA 6/11/2024	QUINTA 7/11/2024	SEXTA 8/11/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	L Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requeijo	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + banana	Café com leite + bolo de laranja	Ingrediente de morango + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia	L Leite com banana + biscoito de polvilho	662	62	602	62
Merenda Manhã 10:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e vagem) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) ao molho, salada de alicae + manga	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + peixe	89	9	103	9
Merenda Tarde 15:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e vagem) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	Café com leite + bolo de laranja	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + peixe	30	9	31	9
	SEGUNDA 11/11/2024	TERÇA 12/11/2024	QUARTA 13/11/2024	QUINTA 14/11/2024	SEXTA 15/11/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral	Suco de morango + torta frango com legumes + melão	Ingrediente de morango + biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicae	FERRADO	498	42	426	42
Merenda Manhã 10:00H	Arroz, Feijão com cutos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) ao molho, salada de couve-flor + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alicae		77	9	87	9
Merenda Tarde 15:00H	Arroz, Feijão com cutos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) ao molho, salada de couve-flor + melancia	Ingrediente de morango + biscoito doce integral + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alicae		24	9	21	9
	SEGUNDA 18/11/2024	TERÇA 19/11/2024	QUARTA 20/11/2024	QUINTA 21/11/2024	SEXTA 22/11/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicae	L Leite com mamão + Bolo de cenoura sem cobertura	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijo	Café com leite + pão de milho + queijo/margarina	Café com leite + biscoito de polvilho	659	62	517	62
Merenda Manhã 10:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quireza, salada de beirrada	FERRADO	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada alicae + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	89	9	83	9
Merenda Tarde 15:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quireza, salada de beirrada	FERRADO	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada alicae + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	33	9	29	9
	SEGUNDA 25/11/2024	TERÇA 26/11/2024	QUARTA 27/11/2024	QUINTA 28/11/2024	SEXTA 29/11/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de fuba + mamão	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Café com leite + pão de queijo	L Leite com maçã + biscoito de polvilho	643	62	519	62
Merenda Manhã 10:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicae + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alicae	Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) grelhado, salada de alicae + laranja	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango destinado ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo de laranja	85	9	82	9
Merenda Tarde 15:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicae + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de cenoura + manga	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) grelhado, salada de alicae + laranja	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango destinado ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo de laranja	32	9	29	9

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

Ativo