

Segunda-feira – 01	Terça-feira - 02	Quarta-feira – 03	Quinta-feira - 04	Sexta-feira – 05
Leite batido c/ chocolate 50% Biscoito Cream Cracker	Leite batido c/ chocolate 50% Maçã	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga		Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga
Repolho refogado com tomate	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com tomate e cebola	Arroz, Feijão Carioca Couve refogada Coxa e sobrecoxa de panela Laranja	Mix de cenoura, chuchu e couve-flor	Arroz temperado (tomate, cenoura e cheiro verde c/ frango) Manga

Valor Nutricional Semanal						
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio	
Ensino Pré-Escola e Fundamental	486,03 Kcal	74g (61%)	21 g (18%)	12g (22%)	648,96 mg	

LIVIA R. MIQUELETO NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

<sup>\*</sup>Sujeito a alterações



	Segunda-feira – 08	Terça-feira – 09	Quarta-feira – 10	Quinta-feira – 11	Sexta-Feira - 12
Café da manhã/Lanche da tarde		Leite batido c/ chocolate 50% Melão	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Maçã	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga
Almoço/Jantar	Salada de couve e tomate Pernil refogado com	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e cenoura Coxinha da asa refogada	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino Carne moída com batata Banana	Arroz Batata Sauté (cozida e refogada) Estrogonofe de frango	Sopa de macarrão e legumes (batata, cenoura, chuchu e abobrinha) com frango desfiado Melancia

Valor Nutricional Semanal						
Categorias Energia (Kcal) Carboidratos Proteínas Lipídeos Sódio						
Ensino Pré-Escola e Fundamental	426,81 Kcal	65g (61%)	19g (18%)	10g (21%)	593,20 mg	

LIVIA R. MIQUELETO NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

<sup>\*</sup>Sujeito a alterações



	Segunda-feira – 15	Terça-feira – 16	Quarta-feira – 17	Quinta-feira – 18	Sexta-feira – 19
Café da manhã/Lanche da tarde Almoço/Jantar	CONSELHO DE CLASSE	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50% Biscoito Cream Cracker Macarrão ao molho de carne moída Melancia	Leite batido c/ chocolate 50% Biscoito Cream Cracker Arroz temperado (tomate, cenoura e cheiro verde c/ frango)	CONSELHO FINAL

Valor Nutricional Semanal						
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio	
Ensino Pré-Escola e Fundamental	469,09 Kcal	69g (59%)	23g (19%)	11g (22%)	596,30 mg	

LIVIA R. MIQUELETO NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

<sup>\*</sup>Sujeito a alterações



	<mark>Segunda-feira – 22</mark>	Terça-feira - 23	Quarta-feira – 24	<mark>Quinta-feira – 25</mark>	Sexta-feira – 26
Café da					
manhã/Lanche da	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
tarde					
Almoço/Jantar					

	<mark>Segunda-feira – 29</mark>	Terça-feira - 30	Quarta-feira – 31	<mark>Quinta-feira – 01</mark>	Sexta-feira – 02
Café da					
manhã/Lanche da	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
tarde					
Almoço/Jantar					



<sup>\*</sup>Sujeito a alterações