



			SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	SEMA	ANA 1					
			05/08/2024	06/08/2024	07/08/2024	08/08/2024	09/08/2024
			5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de maçã (115g)
1		CAFÉ DA MANHÃ	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
	ИANHÃ		110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	95g de galinhada (60g arroz branco com 10g cenoura e 25g frango em cubos)	140g macarrão com frango desfiado (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango desfiado, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)
		LANCHE I		60g de arroz branco	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	
				1 unidade média de maçã (115g)			
		LANCHE I	5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
-	TARDE	LANCHE II	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho) HE II 70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g suíno em cubos) 65g de arroz com cenour (60g de arroz branco con 5g de cenoura)		Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) 1 unidade média de banana (110g)	95g de galinhada (60g arroz branco com 10g cenoura e 25g frango em cubos)	140g macarrão com frango desfiado (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango desfiado, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)





SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
		12/08/2024 13/08/2024		14/08/2024	15/08/2024	16/08/2024		
		5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de maçã (115g)		
	CAFÉ DA MANHÃ	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)		150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)		
MANHÃ		110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho) 60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)		80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)	95g de galinhada (60g arroz branco com 10g cenoura e 25g frango em cubos)	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)		
	LANCHE I		60g de arroz branco	50g de feijão carioca				
			oog de arroz stanco	Jog de Teljao carroca				
			1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)			
	LANCHE I 5 unidades biscoito tipo maisena 1 unidade média de maçã (115g)		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	5 unidades biscoito tipo maisena			
TARDE		110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)	95g de galinhada (60g arroz branco com 10g cenoura e 25g frango em cubos)	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)		
	LANCHE II		60g de arroz branco	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca			
				1 unidade média de banana (110g)				





SEM	ANA 3	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
OLIII.	NIVA O	19/08/2024	20/08/2024	21/08/2024	22/08/2024	23/08/2024
		5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de maçã (115g)
	CAFÉ DA MANHÃ	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
MANHÃ	LANCHE I	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	140g macarrão com frango desfiado (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango desfiado, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)
			65g de arroz com cenoura (60g de arroz branco com 5g de cenoura)	1 unidade média de banana (110g)	60g de arroz branco	
			1 unidade média de maçã (115g)		1 unidade média de maçã (115g)	
	LANCHE I	5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	5 unidades biscoito tipo maisena
TARDE	LANCHE II	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 65g de arroz com cenoura (60g de arroz branco com 5g de cenoura)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 60g de arroz branco	140g macarrão com frango desfiado (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango desfiado, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)





SEMA	ANA 4	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
OLIVIA	11VA T	26/08/2024	27/08/2024	28/08/2024	29/08/2024	30/08/2024
	CAFÉ DA MANHÃ	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de acúcar) 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de acúcar) 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de acúcar) 1 unidade média de banana (110g)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de acúcar) 5 unidades biscoito tipo cream cracker	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de acúcar) 1 unidade média de maçã (115g)
MANHÃ	LANCHE I	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	95g de galinhada (60g arroz branco com 10g cenoura e 25g frango em cubos)	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)
			60g de arroz branco	65g de arroz com cenoura (60g de arroz branco com 5g de cenoura)		
			1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	
	LANCHE I	5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	5 unidades biscoito tipo maisena
TARDE		110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	95g de galinhada (60g arroz branco com 10g cenoura e 25g frango em cubos)	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)
	LANCHE II		60g de arroz branco	65g de arroz com cenoura (60g de arroz branco com 5g de cenoura)		
				1 unidade média de banana (110g)		

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

MANHÃ								
SEMANA	ENERGIA (KCAL)	_	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		EÍNAS ⁄₀ do VET)	LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)	SÓDIO (mg)	
Semana 1	374,31 kcal	56,74 g	60,63 %	13,59 g	14,52 %	11,35 g 27,30 %	551,54 mg	
Semana 2	443,88 kcal	68,25 g	61,50 %	16,66 g	15,01 %	12,40 g 25,15 %	714,22 mg	
Semana 3	445,94 kcal	69,28 g	62,14 %	15,26 g	13,69 %	12,79 g 25,81 %	781,30 mg	
Semana 4	424,50 kcal	64,24 g	60,53 %	16,06 g	15,13 %	12,33 g 26,14 %	700,66 mg	
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							

TARDE								
SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)	SÓDIO (mg)	
Semana 1	229,02 kcal	39,69 g	69,33 %	7,88 g	13,77 %	5,00 g 19,64 %	450,10 mg	
Semana 2	299,80 kcal	51,68 g	68,96 %	11,23 g	14,99 %	5,85 g 17,56 %	616,41 mg	
Semana 3	275,94 kcal	46,06 g	66,76 %	9,38 g	13,60 %	6,21 g 20,24 %	602,83 mg	
Semana 4	277,10 kcal	46,99 g	67,83 %	10,48 g	15,13 %	5,76 g 18,71 %	648,27 mg	
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							