

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO - SANTA ISABEL DO IVAI - PR

ESCOLA MUNICIPAIS FEVEREIRO DE 2024 -16 DIAS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA 03	SEXTA 04
1º SEMANA	-----	-----	-----		
	05	06	07	08	09
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  2º SEMANA	Arroz, com carne moída ao molho e salada de repolho	Macarrão ao molho de carne moída e salada de tomate	Bolo de chocolate e suco de polpa de frutas	Arroz, frango ao molho e salada de alface	Pão com carne moída suco de polpa de frutas e banana sobremesa
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL )	ENERGIA/ KCAL  354 KCAL	CHO (gr)  59 gr	PTN (gr)  12 gr	LIP (gr)  10 gr	
3º semana	12 RECESSO	13 RECESSO	14 RECESSO	15	16 Pão com margarina

				Arroz , frango assado e salada de repolho com cenoura	Bebida láctea e fruta sobresa
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL	ENERGIA/ KCAL  346 KCAL	CHO (gr) 62 gr	PTN (gr)  11 gr	LIP (gr)  11 gr	
4 ° semana	19 Arroz, com carne moída ao molho e salada de repolho	20 Macarrão ao molho de carne moída e salada de tomate	22 Bolo simples leite com chocolate	23 Arroz , carne moída ao molho e salada se tomate	24 Pão com carne moída suco de polpa de frutas e banana sobremesa
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL	ENERGIA/ KCAL  346 KCAL	CHO (gr) 56 gr	PTN (gr)  12 gr	LIP (gr)  12 gr	

	26 Macarrão ao molho de carne moída e salada de repolho	27 Arroz, bifinho salada de alface e gelatina	28 Bolo simples leite com chocolate	29 Arroz , strogonoff de peito de frango e salada de alface	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL	ENERGIA/ KCAL  376 KCAL	CHO (gr) 56 gr	PTN (gr)  12 gr	LIP (gr)  09 gr	

Março 2024 - 19 dias Verão/Outono

	Segunda	Terça	Quarta 08	Quinta 09	SEXTA 01
1º SEMANA					Pão com margarina e leite com chocolate
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL	ENERGIA/ KCAL 368 KCAL	CHO (gr) 59 gr	PTN (gr) 10 gr	LIP (gr) 11 gr	
	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>
2º SEMANA	Arroz, carne moída ao molho salada de alface	Macarrão ao molho sugo e salada de acelga	Arroz doce e banana de sobremesa	Polenta ao molho de frango e salada de alface	Pão com carne moída e suco de maracujá
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	ENERGIA/ KCAL 346 KCAL	CHO (gr) 62 gr	PTN (gr) 11 gr	LIP (gr) 11 gr	

( MÉDIA SEMANAL					
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
3º SEMANA	Arroz temperado com carne moída e salada de repolho	Macarrão ao molho de carne moída e salada de beterraba	Bolo de cenoura chá e banana de sobremesa	Polenta frango ao molho e salada de acelga	Pão com margarina, bebida láctea
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL	ENERGIA/ KCAL 376KCAL	CHO (gr) 56 gr	PTN (gr) 12 gr	LIP (gr) 12 gr	
	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
4º SEMANA	Arroz temperado com carne moída salada de alface	Arroz, bifinho e salada de repolho com cenoura	Bolo de fubá chá banana de sobremesa	Arroz, feijão frango assado e salada de acelga	Pão com carne moída e suco de abacaxi
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL	ENERGIA/ KCAL 376KCAL	CHO (gr) 56 gr	PTN (gr) 12 gr	LIP (gr) 09 gr	

	<b>25</b> Arroz temperado com carne moída salada de repolho com cenoura	<b>26</b> Arroz purê de batatas, carne ao molho e salada de alface	<b>27</b> Mingau de chocolate e fruta sobremesa	<b>28</b> RECESSO	<b>07</b> FERIADO
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL	ENERGIA/ KCAL  368 KCAL	CHO (gr) 59 gr	PTN (gr)  10 gr	LIP (gr)  11 gr	

**ABRIL 2024 - 22 dias Outono**

	<b>SEGUNDA 01</b>	<b>TERÇA 02</b>	<b>QUARTA 03</b>	<b>QUINTA 04</b>	<b>SEXTA 05</b>
<b>1º SEMANA</b>	Arroz carne moída ao molho salada de repolho	Bolo de cenoura e leite com chocolate Banana de sobremesa	Macarrão ao molho sugo e salada de alface	Biscoito de maisena chá e banana de sobremesa	Pão com carne moída e suco de abacaxi
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL</b>	<b>ENERGIA/ KCAL</b>  346 KCAL	<b>CHO (gr)</b> 62 gr	<b>PTN (gr)</b>  11 gr	<b>LIP (gr)</b>  11 gr	
	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>2º SEMANA</b>	Arroz temperado com carne moída e salada de acelga	Macarrão ao sugo, frango ao molho e salada de tomate	Biscoito de maisena leite com chocolate banana de sobremesa	Arroz, feijão bifinho e salada de beterraba	Pão com carne moída e suco de abacaxi

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL	ENERGIA/ KCAL  354 KCAL	CHO (gr) 59 gr	PTN (gr)  12 gr	LIP (gr)  10 gr	
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
3º SEMANA	Macarrão a bolonhesa e salada de acelga	Bolo branco leite com chocolate e maça de sobremesa	Arroz, feijão bifinho e salada de beterraba	Arroz temperado com carne moída e salada de acelga	Pão com margarina e leite com chocolate
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL	ENERGIA/ KCAL  361,80 KCAL	CHO (gr) 51,88 gr	PTN (gr)  18,46 g	LIP (gr)  8,45 gr	
4º SEMANA	<b>22</b>	<b>23</b> Macarrão ao sugo e salada de tomate	<b>24</b> Arroz temperado com carne moída e salada de acelga	<b>25</b> Arroz, carne bovina ao molho com mandioca e salada de repolho	<b>26</b> Pão om margarina e bebida láctea
COMPOSIÇÃO	ENERGIA/ KCAL	CHO (gr)	PTN (gr)	LIP (gr)	



NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL	359,48 KCAL	51,41 gr	16,70 g	8,76 gr	
-----------------------------------	-------------	----------	---------	---------	--

**Maio 2024 - 19 dias Outono**

	<b>SEGUNDA 29</b>	<b>TERÇA 30</b>	<b>QUARTA 01</b>	<b>QUINTA 02</b>	<b>SEXTA 03</b>
<b>1º SEMANA</b>	Arroz temperado com carne moída e salada de alface	Polenta com frango ao molho e salada de acelga	FERIADO	Arroz, frango assado e salada De tomate	Pão com margarina, chá e banana de sobremesa
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL</b>	<b>357,73 KCAL</b>	<b>CHO (gr) 50,80 gr</b>	<b>PTN (gr)  18,46 g</b>	<b>LIP (gr)  8,40 gr</b>	
	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>
<b>2º SEMANA</b>	Arroz temperado com carne moída salada de acelga	Torta de peito de frango e suco natural	Polenta, frango ao molho e salada de acelga	Sopa de macarrão com carne e legumes, mandioca	Pão com carne moída e chá e maça de sobremesa
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA</b>	<b>354,80 KCAL</b>	<b>CHO (gr) 52,38 gr</b>	<b>PTN (gr)  20,24 g</b>	<b>LIP (gr)  6,66 gr</b>	

	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
3° SEMANA	Arroz temperado com carne moída e salada de alface	Arroz, feijão carne ao molho com mandioca e salada de repolho	Arroz temperado salada de tomate	Macarrão com carne moída ao molho e salada de alface	Pão com margarina, leite com chocolate e maçã de sobremesa
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA	305,08 KCAL	CHO (gr) 40,40 gr	PTN (gr)  17,66 g	LIP (gr)  8,18 gr	
	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
4° SEMANA	Arroz temperado salada de tomate	Arroz, carne bovina ao molho com batatas salada de acelga	Arroz, frango assado e salada de beterraba	Macarrão ao molho sugo e salada de alface e maçã de sobremesa	Pão com carne moída e chá

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA	377,56 KCAL	CHO (gr) 52,38 gr	PTN (gr) 19,84 g	LIP (gr) 8,90 gr	
--	-------------	----------------------	---------------------	---------------------	--

**JUNHO 2024 - 19 dias Outono/Inverno**

	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>08</b>	<b>09</b>
<b>2º SEMANA</b>	Arroz temperado com carne moída Salada de alfac	Arroz, bifeinho e salada de repolho	Polenta com frango ao molho salada de acelga	FERIADO CORPHUS CHRISTI	RECESSO
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA</b>	347,38KCAL	CHO (gr) 52,89 gr	PTN (gr) 19,98 gr	LIP (gr) 6,22 gr	
	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>
<b>3º SEMANA</b>	Arroz temperado com salada de beterraba	Macarrão à bolonhesa e salada de repolho	Arroz, feijão farofa de ovos com cenoura	Arroz, frango assado e salada de beterraba	Pão com margarina bebida lacte a e maça de sobremesa
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL</b>	361,80KCAL	CHO (gr) 51,88 gr	PTN (gr) 18,46 gr	LIP ( gr) 8,45 gr	

( MÉDIA SEMANA					
	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
4º SEMANA	Macarrão com carne moída salada de tomate	Arroz, carne bovina ao molho e salada de repolho com cenoura	Biscoito pão de mel e leite com chocolate	Polenta com frango ao molho salada de acelga	Pão com carne moída e suco de laranja
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA	314,08 KCAL	CHO (gr) 42 gr	PTN (gr)  11 gr	LIP (gr) 12 gr	
	<b>17</b> Arroz temperado com salada de beterraba	<b>18</b> Polenta com frango ao molho salada de acelga	Macarrão à bolonhesa e salada de repolho <b>19</b>	Arroz, feijão farofa de ovos com cenoura <b>20</b>	Pão com margarina bebida lacte a e maça de sobremesa <b>21</b>

JULHO 2024- 04 dias Inverno

	<b>SEGUNDA</b> 22	<b>TERÇA</b> 23	<b>QUARTA</b> 24	<b>QUINTA</b> 25	<b>SEXTA</b> 26
1º SEMANA	Arroz, carne bovina ao molho e salada de repolho com cenoura	Macarrão ao molho sugo e salada de couve	Sopa de macarrão e legumes e carne e mandioca	Arroz, farofa de ovos com cenoura e salada de alface	Pão com carne moída e suco de laranja
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA)	404,63 KCAL	CHO (gr) 42 gr	PTN (gr) 13 gr	LIP (gr) 13 gr	
2º semana	FÉRIAS DE JULHO DO DIA 05 A 24				
3º semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA 24	QUINTA 25	SEXTA 26

			Macarrão à bolonhesa e salada de repolho	Arroz, carne bovina ao molho e salada de repolho com cenoura	Pão com margarina bebida lacte a e maça de sobremesa
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA	429,23 KCAL	CHO (gr) 65 gr	PTN (gr) 14 gr	LIP (gr) 14 gr	



	<b>SEGUNDA 31</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA 01</b>	<b>SEXTA 02</b>
<b>1º SEMANA</b>	Macarrão ao molho sugo e salada de alface			Arroz, carne cozida ao molho com mandioca e salada de repolho	Pão com margarina bebida lacte a e maça de sobremesa
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA</b>	374,71 KCAL	CHO (gr) 62 gr	PTN (gr) 14 gr	LIP (gr) 08 gr	
	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>
<b>2º SEMANA</b>	Macarrão ao molho sugo e salada de alface	Arroz, carne bovina ao molho e salada de repolho com cenoura	Arroz temperado e salada de acelga	Biscoito pão de mel leite e chocolate	Pão com carne moída e suco de laranja
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL</b>	497,01 KCAL	CHO (gr) 72 gr	PTN (gr) 22 gr	LIP (gr) 13 gr	

( MÉDIA SEMANA					
	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
3º SEMANA	Arroz temperado carne moída salada de repolho	Macarrão ao molho sugo e salada de alface	Arroz doce e banana de sobremesa	Arroz, carne ao molho e farofinha de couve	Pão com carne moída e suco de laranja
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA	497,01 KCAL	CHO (gr) 72 gr	PTN (gr) 14 gr	LIP (gr) 13 gr	
	<b>19</b> Macarrão ao molho sugo e salada de alface	Arroz, carne bovina ao molho e salada de repolho com cenoura <b>20</b>	Arroz, carne ao molho e farofinha de couve <b>21</b>	Arroz temperado e salada de acelga <b>22</b>	<i>23 Pão com margarina e bebida láctea e maça sobremesa</i>
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA	324,7KCAL	CHO (gr) 55 gr	PTN (gr) 11 gr	LIP (gr) 6 gr	

**AGOSTO 2024 - 22 PRIMAVERA VERA0**



<b>Setembro</b>	<b>SEGUNDA 26</b>	<b>TERÇA 27</b>	<b>QUARTA 28</b>	<b>QUINTA 29</b>	<b>SEXTA 30</b>
<b>1º SEMANA</b>	<i>Macarrão ao molho sugo e salada de alface</i>	<i>Arroz, carne bovina ao molho e salada de repolho com cenoura</i>	<i>Macarrão ao molho sugo e salada de alface</i>	<i>Arroz, carne moída ao molho e salada de beterraba</i>	<i>Pão com margarina e bebida láctea e maçã sobremesa ( 283,5 kcal</i>
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA</b>	<b>300 KCAL</b>	<b>CHO (gr) 43 gr</b>	<b>PTN (gr) 13 gr</b>	<b>LIP (gr) 8 gr</b>	
	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>
<b>2º SEMANA</b>	<i>Macarrão ao molho sugo e salada de alface</i>	<i>Arroz temperado e salada de repolho com cenoura</i>	<i>Arroz doce e banana de sobremesa</i>	<i>Arroz temperado carne moída salada de repolho</i>	<i>Pão com margarina e bebida láctea e maçã sobremesa ( 283,5 kcal</i>
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL</b>	<b>346,4 KCAL</b>	<b>CHO (gr) 59 gr</b>	<b>PTN (gr) 12 gr</b>	<b>LIP (gr) 8 gr</b>	

( MÉDIA SEMANA					
	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
3º SEMANA	<i>Arroz temperado e salada de alface</i>	<i>Biscoito pão de mel leite com chocolate</i>	<i>Polenta com frango ao molho e salada de Tomate</i>	<i>Macarrão ao molho sugo e salada de alface</i>	<i>Pão com carne moída e suco de abacaxi</i>
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA	360,7 KCAL	CHO (gr) 62 gr	PTN (gr) 13 gr	LIP (gr) 7 gr	
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
4º SEMANA	<i>Macarrão à bolonhesa com salada de repolho</i>	<i>Arroz, purê de batata, carne ao molho e salada de alface</i>	<i>Biscoito rosquinha leite com chocolate</i>	<i>Arroz temperado, salada de tomate e melancia de sobremesa</i>	<i>Pão com margarina bebida láctea e banana sobremesa</i>
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA	337,33 KCAL	CHO (gr) 49,72 gr	PTN (gr) 16,23gr	LIP (gr) 8,17 gr	
	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>

	<i>Arroz temperado e salada de alface</i>	<i>Macarrão a bolonhesa com salada de repolho</i>	<i>Biscoito pão de mel e leite com chocolate</i>	<i>Arroz temperado e salada de repolho com cenoura</i>	<i>Pão com margarina leite com chocolate e banana</i>
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA	337,35 KCAL	CHO (gr) 50,58 gr	PTN (gr) 17,44 gr	LIP (gr) 7,25 gr	

<b>OUTUBRO</b>	<b>Segunda 30</b>	<b>TERÇA 01</b>	<b>QUARTA 02</b>	<b>QUINTA 03</b>	<b>SEXTA 04</b>
<b>1º SEMANA</b>	Arroz temperado e salada de alface	Macarrão a bolonhesa e salada de repolho	Arroz doce e maça de sobremesa	Arroz, feijão, frango assado e salada de alface	Pão com carne moída, suco de abacaxi
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA</b>	<b>451,88 KCAL</b>	<b>CHO (gr) 67,08 gr</b>	<b>PTN (gr) 22,07 gr</b>	<b>LIP (gr) 10,59 gr</b>	
	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>2º SEMANA</b>	Macarrão à bolonhesa com salada de acelga	Arroz temperado carne moída ao molho salada de couve	Mingau de chocolate e banana sobremesa	<b>NOSSA SENHORA APARECIDA</b>	Arroz, feijão, frango assado e salada de alface
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA</b>	<b>406,85 KCAL</b>	<b>CHO (gr) 57,55 gr</b>	<b>PTN (gr) 18,47 gr</b>	<b>LIP (gr) 6,53 gr</b>	
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>

3º SEMANA	Recesso	Mingau de chocolate e banana sobremesa (195,02 kcal)	Arroz, frango ao molho e salada de alface	Biscoito pão de mel e leite com chocolate	Pão com margarina, leite com chocolate e abacaxi de sobremesa
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA	564,12KCAL	CHO (gr) 56,60 gr	PTN (gr) 16,62gr	LIP (gr) 17,64 gr	



<b>NOVENBRO 18 DIAS</b>	<b>SEGUNDA 21</b>	<b>TERÇA 22</b>	<b>QUARTA 23</b>	<b>QUINTA 24</b>	<b>SEXTA 01</b>
1º SEMANA	Arroz temperado e salada de alface	Arroz, carne ao molho bovina salada de couve	Biscoito beijo e mel chá e banana sobremesa	Macarrão ao sugo com salada de repolho	Pão com margarina e bebida láctea e maca sobremesa
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA)	416,83 KCAL	CHO (gr) 67,93 gr	PTN (gr) 21,04 gr	LIP (gr) 6,43 gr	
	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>
2º SEMANA	recesso	feriado	Mingau de chocolate e banana	Arroz, carne ao molho bovina salada de couve	Pão com margarina e bebida láctea e maca sobremesa
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA)	370,3KCAL	CHO (gr) 61,32 gr	PTN (gr) 19,55gr	LIP (gr) 4,74 gr	

	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>3º SEMANA</b>	Macarrão à bolonhesa e salada de repolho	Polenta com carne moída ao molho e salada de acelga	Arroz doce e banana de sobremesa	Polenta com molho de frango e salada de acelga	feriado
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA</b>	425,6 KCAL	CHO (gr) 71,03 gr	PTN (gr) 20,54gr	LIP (gr) 6,7 gr	
<b>4º</b>	<b>18</b> Arroz temperado e salada de repolho	<b>19</b> Sopa de mandioca, carne macarrão e legumes	<b>20</b> Macarrão à bolonhesa e salada de repolho	<b>21</b> Arroz, frango assado e salada de alface	<b>22</b> Pão com margarina, leite com chocolate e maça sobremesa
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA</b>	434,76 KCAL	CHO (gr) 56,95 gr	PTN (gr) 24,55 gr	LIP (gr) 11,42 gr	

5° SEMANA	25 Macarrão ao sugo e salada de repolho	26 Polenta ao molho de carne moída salada de alface	27 Mingau de chocolate e banana de sobremesa	Arroz temperado carne moída ao molho salada de couve 28	29 Pão com carne moída e chá e banana sobremesa
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA	421,64 KCAL	CHO (gr)  66,22gr	PTN (gr) 21,05 gr	LIP (gr) 7,54 gr	

DEZEMBRO DE 2024 13 DIAS

<b>SEGUNDA 02</b>	<b>TERÇA 03</b>	<b>QUARTA 04</b>	<b>QUINTA 05</b>	<b>SEXTA 06</b>
Arroz temperado carne moída ao molho salada de couve	Arroz, frango assado e salada de alface	Biscoito maisena leite com chocolate Biscoito beijo e mel	Macarrão a bolonhesa e salada de alface	Pão com margarina e bebida láctea
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA</b>	302,19 KCAL	CHO (gr) 45,52 gr	PTN (gr) 10,27 gr	LIP (gr) 9,27 gr
<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Arroz temperado e salada de repolho com cenoura	Macarrão ao molho sugo e salada de alface	Biscoito pão de mel com leite e chocolate	Arroz, feijão, bifinho e salada de alface	Pão com carne moída, suco de laranja

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA	322,66 KCAL	CHO (gr) 47,33 gr	PTN (gr) 11,28 gr	LIP (gr) 10,71 gr
<b>16</b>	<b>17</b>			
Macarrão à bolonhesa e salada de repolho com cenoura	Arroz, purê de batata, carne ao molho e salada de tomate			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANA	323,12 KCAL	CHO (gr) 45,32 gr	PTN (gr) 11,11 gr	LIP (gr) 11,38 gr