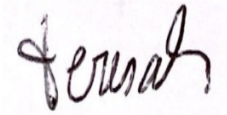
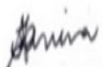


 SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DIRETORIA DE ENSINO GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE 69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana  Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)  Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)					
INTEGRAL I - Ensino Médio * 16 - 18 anos NOVEMBRO 2025 SEMANA 1					
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	03/11/25	04/11/25	05/11/25	06/11/25	07/11/25
Manhã	LL23.265 Leite batido com mamão, biscoito caseiro sem gordura trans e uma laranja.	LL25.159 Bolo pão de mel (50% farinha de trigo integral), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana.	R25.398 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa) com tomate, arroz, feijão, salada de repolho, salada de beterraba cozida e uma maçã.	LL25.879 Pão massinha com uma fatia de queijo, manteiga, alface, tomate, suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de melão.	R25.529 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, legumes refogado (couve-flor e abobrinha), salada de alface e uma fatia de mamão.
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 472, 000 CHO - Carboidratos 75, 400(g) Pt - Proteínas 16, 600(g) Lip - Lipídios 10, 800(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 944, 000 CHO - Carboidratos 150, 800(g) Pt - Proteínas 33, 200(g) Lip - Lipídios 21, 600(g)					
Almoço	A25.227 Omelete de tomate com queijo e orégano (Fortaia), arroz, feijão, salada de alface, salada de beterraba ralada e uma fatia de abacaxi.	A25.207 Frango em iscas refogado com tomate e ervilha congelada, arroz, feijão, abobrinha refogada com tempero verde, salada de repolho e uma maçã.	A25.698 Carne moída refogada com chuchu, arroz, feijão, salada de couve-flor e uma laranja.	A25.268 Fricassê de peito de frango em iscas com molho branco (feito na escola) e milho verde congelado, arroz, batata inglesa assada, salada de couve e uma fatia de mamão.	A25.319 Carne bovina em cubos acebolada, arroz, feijão, purê de batata, salada de agrião, salada de couve-flor e uma ameixa.
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 585, 800 CHO - Carboidratos 92, 400(g) Pt - Proteínas 30, 000(g) Lip - Lipídios 9, 800(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 1171, 600 CHO - Carboidratos 184, 800(g) Pt - Proteínas 60, 000(g) Lip - Lipídios 19, 600(g)					



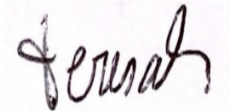
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE ENSINO

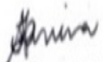
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana

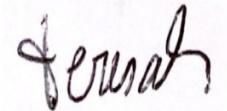
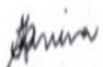


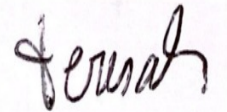
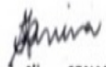
Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)

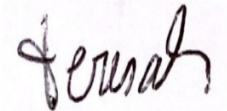
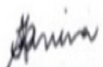


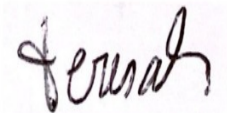
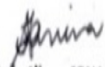
Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

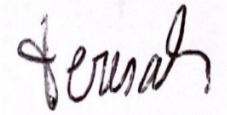
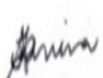
INTEGRAL I - Ensino Médio			*			16 - 18 anos			NOVEMBRO 2025 SEMANA 2		
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	03/11/25		04/11/25		05/11/25		06/11/25		07/11/25		
Tarde	R25.392 Carne bovina em iscas refogada, arroz integral, feijão, legumes cozidos com tempero verde (abóbora e chuchu em cubos), salada de repolho e uma maçã.		R25.415 Carne suína em cubos refogada com aipim, arroz, feijão, farofa de cenoura, salada de alface e uma fatia de mamão.		LL24.05 Bolo de cenoura mesclado com chocolate, leite batido com banana, maçã e aveia e uma fatia de abacaxi.		R25.312 Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e tempero verde), arroz, feijão, salada de batata com cenoura e tempero verde e uma banana.		LL23.167 Pão massinha com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma laranja.		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	511,600	CHO - Carboidratos	83,400(g)	Pt - Proteínas	22,600(g)	Lip - Lipídios	10,800(g)			
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	1023,200	CHO - Carboidratos	166,800(g)	Pt - Proteínas	45,200(g)	Lip - Lipídios	21,600(g)			
Noturno	R24.18 Risoto de frango, (arroz integral com peito de frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), cenoura em cubos refogada, salada de pepino e uma laranja.		R25.120 Polenta com molho de carne bovina moída (carne moída com molho de tomate feito na escola), arroz, feijão, salada de chuchu e uma fatia de melão.		R25.390 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa) com tomate, arroz, feijão, salada de repolho, salada de beterraba cozida e uma banana.		R25.79 Carne de panela com batata (carne bovina em cubos, tomate, cebola e batata doce), arroz, feijão, salada de rúcula e uma fatia de melancia.		R25.529 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, legumes refogado (couve-flor e abobrinha), salada de alface e uma fatia de mamão.		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	480,400	CHO - Carboidratos	81,600 (g)	Pt - Proteínas	25,200(g)	Lip - Lipídios	8,200(g)			
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	960,800	CHO - Carboidratos	163,200(g)	Pt - Proteínas	50,400(g)	Lip - Lipídios	16,400(g)			

 SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DIRETORIA DE ENSINO GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE 69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana  Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)  Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)					
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	10/11/25	11/11/25	12/11/25	13/11/25	14/11/25
Manhã	R25.394 Macarronada de carne suína (macarrão espaguete com molho de tomate (feito na escola)), carne suína em cubos acebolada, salada de alface, salada de abobrinha e uma laranja.	LL25.296 logurte natural batido com morango, aveia e mel, biscoito caseiro sem gordura trans e uma fatia de mamão.	R25.111 Arroz colorido com carne (arroz integral, carne bovina moída, vagem e milho verde congelado), feijão, salada de acelga e uma fatia de abacaxi.	LL23.98 Pão massinha com peito de frango desfiado ao molho de tomate (feito na escola), alface, tomate em fatia, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana.	R25.582 Carne bovina em cubos refogada, arroz, feijão, purê de batata doce com abóbora, salada de beterraba e uma fatia de mamão.
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 500,000 CHO - Carboidratos 75,200(g) Pt - Proteínas 22,000(g) Lip - Lipídios 9,400(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 1000,000 CHO - Carboidratos 150,400(g) Pt - Proteínas 44,000(g) Lip - Lipídios 18,800(g)					
Almoço	A24.149 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, legumes refogado (cenoura e vagem), salada de beterraba e uma fatia de melancia.	A25.781 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de pepino e uma maçã.	A25.421 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa) com aipim, arroz, feijão, salada de agrião e uma fatia de mamão.	A24.46 Carne suína em cubos refogada com tomate, arroz, feijão, farofa de couve, salada de alface, salada de abóbora com tempero verde e uma laranja.	A25.413 Polenta, frango desfiado com molho de tomate (feito na escola)), arroz, feijão, salada de acelga, salada de batata com cenoura e uma ameixa.
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 602,400 CHO - Carboidratos 100,200(g) Pt - Proteínas 29,000(g) Lip - Lipídios 9,200(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 1204,800 CHO - Carboidratos 200,400(g) Pt - Proteínas 58,000(g) Lip - Lipídios 18,400(g)					

 SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DIRETORIA DE ENSINO GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE 69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana  Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)  Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)					
INTEGRAL I -		Ensino Médio		16 - 18 anos	
		*		NOVEMBRO 2025 SEMANA 3	
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	10/11/25	11/11/25	12/11/25	13/11/25	14/11/25
Tarde	LL25.79 Bolo de fubá mesclado com chocolate, suco de laranja sem adição de açúcar e uma banana.	R25.566 Omelete de espinafre com queijo e orégano (Fortaia), arroz, feijão, salada de agrião, salada de chuchu e uma fatia de abacaxi.	LL25.75 Bolo salgado de legumes (cenoura, tomate, milho verde congelado, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana.	R25.901 Carne bovina moída refogada com tomate e brócolis, arroz, feijão, purê de batata, salada de repolho e um pêssego.	LL25.121 Pão massinha com doce de banar sem açúcar, uma fatia de queijo muçarela, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de melão.
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	462, 200	CHO - Carboidratos	77, 200(g)
		Pt - Proteínas	14, 800(g)	Lip - Lipídios	10, 400(g)
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	924, 400	CHO - Carboidratos	154, 400(g)
		Pt - Proteínas	29, 600(g)	Lip - Lipídios	20, 800(g)
Noturno	R25.394 Macarronada de carne suína (macarrão espaguete com molho de tomate (feito na escola)), carne suína em cubos acebolada, salada de alface, salada de abobrinha e uma laranja.	R25.581 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, batata inglesa assada, salada de repolho bicolor (repolho roxo e repolho branco) e uma fatia de melancia.	R25.111 Arroz colorido com carne (arroz integral, carne bovina moída, vagem e milho verde congelado), feijão, salada de acelga e uma fatia de abacaxi.	R25.15 Frango em iscas refogado com cebola e tomate, arroz, feijão, cenoura refogada, salada de rúcula e uma laranja.	R25.582 Carne bovina em cubos refogada, arroz, feijão, purê de batata doce com abóbora, salada de beterraba e uma fatia de mamão.
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	542, 600	CHO - Carboidratos	86, 800 (g)
		Pt - Proteínas	25, 400(g)	Lip - Lipídios	7, 600(g)
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	1085, 200	CHO - Carboidratos	173, 600(g)
		Pt - Proteínas	50, 800(g)	Lip - Lipídios	15, 200(g)

 SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DIRETORIA DE ENSINO GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE 69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana  Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)  Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)					
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	17/11/25	18/11/25	19/11/25	20/11/25	21/11/25
Manhã	LL24.83 Salada de frutas (mamão, banana e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural batido com mel) e biscoito caseiro sem gordura trans. *servir separadamente	LL25.99 Bolo de banana (farinha de mandioca e canela), suco de uva sem adição de açúcar e uma fatia de melão.	R25.441 Estrogonofe de carne bovina em iscas com molho branco (feito na escola), arroz integral, batata inglesa assada, salada de rúcula e um pêssego.		R25.56 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), cenoura refogada, salada de repolho e uma maçã.
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 462,000 CHO - Carboidratos 74,000(g) Pt - Proteínas 12,250(g) Lip - Lipídios 13,000(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 924,000 CHO - Carboidratos 148,000(g) Pt - Proteínas 24,500(g) Lip - Lipídios 26,000(g)					
Almoço	A25.375 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, milho e ervilha congelada e molho de tomate (feito na escola)), abobrinha refogada, salada de alface e uma melancia.	A25.07 Carne bovina em iscas acebolada, arroz, feijão, vagem refogada, salada de repolho ralado e uma laranja.	A25.325 Frango em cubos ensopado com brócolis e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de agrião, salada de beterraba cozida e uma fatia de abacaxi.		A25.272 Macarronada de frango (macarrão parafuso, frango desfiado ensopado com molho de tomate (feito na escola)), salada de acelga, salada de chuchu e uma banana.
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 526,000 CHO - Carboidratos 86,500(g) Pt - Proteínas 27,500(g) Lip - Lipídios 8,750(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 1052,000 CHO - Carboidratos 173,000(g) Pt - Proteínas 55,000(g) Lip - Lipídios 17,500(g)					

 SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DIRETORIA DE ENSINO GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE 69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana				 Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)				 Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)			
INTEGRAL I -		Ensino Médio		*		16 - 18 anos		NOVEMBRO 2025 SEMANA 4			
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	17/11/25		18/11/25		19/11/25		20/11/25		21/11/25		
Tarde	R25.318 Polenta, molho de carne bovina moída (carne moída com molho de tomate feito na escola), arroz, feijão, salada de berinjela com tempero verde e uma banana.		R25.351 Frango (coxa e sobrecoxa) ensopado com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de acelga, salada de pepino e uma fatia de abacaxi.		LL25.203 Torta de frango com 50% aveia* (com peito de frango desfiado, tomate e abobrinha em cubos, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma maçã. *com leite				LL24.765 Leite com café, açúcar, biscoito caseiro sem gordura trans e uma laranja.		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	494, 250	CHO - Carboidratos	77, 000(g)	Pt - Proteínas	20, 000(g)	Lip - Lipídios	14, 000(g)		
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	988, 500	CHO - Carboidratos	154, 000(g)	Pt - Proteínas	40, 000(g)	Lip - Lipídios	28, 000(g)		
Noturno	R25.359 Feijoada de carne suína com legumes (feijão com carne suína em cubos, chuchu e abóbora em cubos), arroz, farofa de cenoura ralada e uma laranja.		R25.437 Frango em cubos refogado, arroz, feijão, vagem refogada, salada de beterraba ralada e uma fatia de melão.		R25.441 Estrogonofe de carne bovina em iscas com molho branco (feito na escola), arroz integral, batata inglesa assada, salada de rúcula e um pêssego.				R25.56 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), cenoura refogada, salada de repolho e uma maçã.		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	451, 250	CHO - Carboidratos	74, 500 (g)	Pt - Proteínas	21, 500(g)	Lip - Lipídios	7, 000(g)		
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	902, 500	CHO - Carboidratos	149, 000(g)	Pt - Proteínas	43, 000(g)	Lip - Lipídios	14, 000(g)		

 SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DIRETORIA DE ENSINO GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE 69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana  Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)  Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)					
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	24/11/25	25/11/25	26/11/25	27/11/25	28/11/25
Manhã	LL24.78 Leite batido com banana, aveia e mel, biscoito caseiro sem gordura trans e uma maçã	R25.433 Frango em cubos acebolado, arroz, feijão, legumes refogado (cenoura e vagem), salada de repolho roxo e uma fatia de abacaxi.	R24.202 Carne bovina moída refogada com tomate em cubos e tempero verde, arroz, feijão, salada de couve flor e brócolis e uma banana.	LL25.29 Bolo de fubá mesclado com chocolate*, suco de uva sem adição de açúcar e um pêssego. *sem farinha de trigo	LL25.424 Pão massinha com doce de uva se açúcar e uma fatia de queijo, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma banana.
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 491, 400 CHO - Carboidratos 77, 600(g) Pt - Proteínas 17, 600(g) Lip - Lipídios 12, 400(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 982, 800 CHO - Carboidratos 155, 200(g) Pt - Proteínas 35, 200(g) Lip - Lipídios 24, 800(g)					
Almoço	A25.875 Macarronada de frango (macarrão espaguete com frango desfiado com cenoura ralada ensopado com molho de tomate (feito na escola)), salada de alface, salada de pepino e uma laranja.	A25.358 Carne bovina em iscas acebolado, arroz, feijão, batata refogada com tempero verde, salada de abobrinha cozida e uma fatia de melão.	A25.66 Arroz colorido com frango (arroz integral, frango desfiado, brócolis e cenoura em cubos), feijão, salada de acelga e uma fatia de melancia.	A25.305 Picadinho de carne bovina com ervilha e cenoura (carne bovina em cubos, ervilha e cenoura), arroz, feijão, farofa de couve, salada de agrião e uma fatia de mamão.	A25.81 Frango ensopado(coxa e sobrecoxa) com molho de tomate (feito na escola), polenta, arroz, feijão, salada de rúcula, salada de abóbora com tempero verde e um pêssego.
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 537, 800 CHO - Carboidratos 88, 800(g) Pt - Proteínas 30, 200(g) Lip - Lipídios 6, 600(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 1075, 600 CHO - Carboidratos 177, 600(g) Pt - Proteínas 60, 400(g) Lip - Lipídios 13, 200(g)					



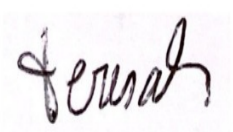
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE ENSINO

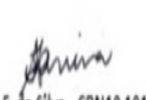
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana



Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)



Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

INTEGRAL I - Ensino Médio			*		16 - 18 anos		NOVEMBRO 2025 SEMANA 5				
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	24/11/25		25/11/25		26/11/25		27/11/25		28/11/25		
Tarde	LL25.283 Quibe assado (triguilho, carne moída, cebola, tempero verde e cenoura ralada), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma fatia de mamão.		LL25.255 Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral, manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma banana.		LL25.361 Cuca de laranja* (50% de aveia), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma fatia de melão. *preparação sem leite		R25.970 Frango em iscas refogado com abobrinha, tomate, cebola e tempero verde, arroz, feijão, salada de pepino e uma maçã.		R25.151 Carne suína em cubos acebolada, arroz, feijão, batata doce refogada com tempero verde, salada de chuchu e uma fatia de melancia.		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	446,400	CHO - Carboidratos	73,000(g)	Pt - Proteínas	16,200(g)	Lip - Lipídios	10,800(g)			
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	892,800	CHO - Carboidratos	146,000(g)	Pt - Proteínas	32,400(g)	Lip - Lipídios	21,600(g)			
Noturno	R25.395 Omelete de tomate com queijo e orégano (Fortaia), arroz, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de beterraba ralada e uma fatia de melão.		R25.432 Frango em cubos acebolado, arroz, feijão, legumes refogado (cenoura e vagem), salada de repolho roxo e uma maçã.		R24.202 Carne bovina moída refogada com tomate em cubos e tempero verde, arroz, feijão, salada de couve flor e brócolis e uma banana.		R25.245 Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz, feijão, polenta, salada de alface e uma laranja.		R25.226 Carne bovina em cubos refogada com tomate e tempero verde, arroz, feijão, salada de abóbora e uma fatia de mamão.		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	531,600	CHO - Carboidratos	80,000 (g)	Pt - Proteínas	28,200(g)	Lip - Lipídios	11,400(g)			
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	1063,200	CHO - Carboidratos	160,000(g)	Pt - Proteínas	56,400(g)	Lip - Lipídios	22,800(g)			