



CARDÁPIO ESCOLA RURAL ALVINA TOLEDO E ANTÔNIO FONTES – JORNADA AMPLIADA – CARDÁPIO DEZEMBRO/2025

	SEGUNDA 1/12/2025	TERÇA 2/12/2025	QUARTA 3/12/2025	QUINTA 4/12/2025	SEXTA 5/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de milho com manteiga	Café com leite + pão de queijo	Suco integral de uva + sanduíche de pão fritoado + queijo + tomate + alicace	logurte de morango + salada de frutas com aveia (banana, mamão, morango)	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	KCAL	851	Kcal	KCAL	681	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de brócolis + manga	CHO	135	g	CHO	110	g
Lanche 14:00H/14:30H – SOMENTE ALUNOS DO INTEGRAL	Suco integral de uva + sanduíche de pão fritoado + queijo + tomate + alicace	logurte de morango + salada de frutas com aveia (banana, mamão, morango)	Chá com leite + pão de milho com manteiga	Café com leite + pão de queijo	Suco natural de abacaxi + Pão de leite c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	PTN	27	g	PTN	6	g
LANCHE – 15:30H /16:00H SOMENTE ALUNOS DO PARCIAL	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Suco integral de uva + sanduíche de pão fritoado + queijo + tomate + alicace	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba	Suco natural de abacaxi + Pão de leite c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	LIP	21	g	LIP	15	g
	SEGUNDA 8/12/2025	TERÇA 9/12/2025	QUARTA 10/12/2025	QUINTA 11/12/2025	SEXTA 12/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Suco de acerola + bolo de tubá + melancia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + mamão	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Leite com banana + biscoito de polvilho	KCAL	906	Kcal	KCAL	732	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina + Farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeite + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + pêssego	CHO	136	g	CHO	115	g
Lanche 14:00H/14:30H – SOMENTE ALUNOS DO INTEGRAL	Suco de morango + tortia de frango com legumes + banana	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Leite com banana + biscoito de polvilho	Suco de acerola + bolo de tubá + melancia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + mamão	PTN	29	g	PTN	26	g
LANCHE – 15:30H /16:00H SOMENTE ALUNOS DO PARCIAL	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina + Farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + pêssego	LIP	20	g	LIP	19	g
	SEGUNDA 16/12/2025	TERÇA 16/12/2025	QUARTA 17/12/2025	QUINTA 18/12/2025	SEXTA 19/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Café com leite + pão de cenoura com queijo e margarina	Suco de morango + tortia de frango com legumes + laranja	Vitamina de frutas (banana + mamão) + biscoito doce integral	Suco de maracujá + Pão integral com requeijão	KCAL	841	Kcal	KCAL	735	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de repolho + abacaxi	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alicace + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de azeite + banana	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO	121	g	CHO	133	g
Lanche 14:00H/14:30H – SOMENTE ALUNOS DO INTEGRAL	Café com leite + pão de cenoura com queijo e margarina	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Vitamina de frutas (banana + mamão) + biscoito doce integral	Suco de maracujá + Pão integral com requeijão	Arroz doce + banana	PTN	23	g	PTN	22	g
LANCHE – 15:30H /16:00H SOMENTE ALUNOS DO PARCIAL	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de repolho + abacaxi	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alicace + melão	Suco de morango + tortia de frango com legumes + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	LIP	15	g	LIP	20	g

PA

JS

CE

Patricia dos Santos Alves Garcia

Mai Funcional nº 7893 CRN nº REGIÃO Nº1781

Lúcia Marcia Toledo Faria Vicente

Mai Funcional nº 11146 CRN nº REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho

Mai Funcional nº 7894 CRN nº REGIÃO Nº1102

Ediane Cristina Costa Sodick
CRN 1.618
Especialista em Dietética

Leite de vaca
Milklandia
CRN 15544