

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023



APLV, LEITE DE SOJA E AVEIA FLOCOS

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite vegetal sem soja + pão de queijo vegano	KCAL 627 Kcal	KCAL 303 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO 110 g	CHO 50 g
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango + torta de legumes sem aveia e sem leite + banana	PTN 22 g	PTN 10 g
						LIP 11 g	LIP 7 g
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã com leite vegetal sem soja + biscoito doce integral sem leite	Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite com creme vegetal + maçã	Café com leite vegetal sem soja + bolo de laranja sem leite + melão	Suco natural de abacaxi + pão sem leite com ovo + melancia	Suco de maracujá + Pão sem leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem leite	KCAL 654 Kcal	KCAL 447 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura), salada de beterraba + ameixa	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	CHO 111 g	CHO 74 g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal sem soja + pão integral sem leite + creme vegetal	logurte vegano sabor morango sem soja + salada de frutas (melão, mamão e laranja)	Vitamina de frutas banana e morango com leite vegetal sem soja + biscoito doce integral sem leite	Café com leite vegetal sem soja + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + Pão sem leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem leite	PTN 21 g	PTN 13 g
						LIP 14 g	LIP 11 g
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	logurte vegano sem soja sabor morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja)	Leite vegetal sem soja com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem leite + melão	Suco de morango + torta de legumes sem aveia e sem leite + maçã	Chá com leite vegetal sem soja + pão integral sem leite + creme vegetal	logurte vegano sem soja sabor morango+ biscoito doce integral sem leite + banana	KCAL 601 Kcal	KCAL 345 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão carioca, Carne moída com legumes (chuchu e cenoura), salada de alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão carioca, Boloího de carne ao molho, salada aceite + manga	CHO 109 g	CHO 53 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi + pão sem leite com ovo + melancia	Café com leite vegetal sem soja + pão integral sem leite + carne desfiada	logurte vegano sem soja, sabor morango+ biscoito doce integral sem leite + banana	Leite vegetal sem soja com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem leite + melão	Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite com creme vegetal + laranja	PTN 21 g	PTN 13 g
						LIP 9 g	LIP 9 g

Observação: APLV, S/ Leite de soja (acela traços de soja) e S/ aveia em flocos, Satisfazendo Alimentar. Não aceita alimentos s/ gluten (bolos, biscoitos e pães)

ESCOLA NAVEA ALUNO MARIA CECILIA HAU

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Lúcia Márcia Toledo Faria Vicente
 Camile Consentino de Carvalho
 Tatiana Costa Saldade
 Coordenadora Operacional
 Assessoria
 CRN 8.11.01
 Nutricionista, Consultoria Operacional

Mat Funcional nº 7893, CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146, CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894, CRN 8º REGIÃO Nº1102



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

APLV, LEITE DE SOJA E AVEIA FLOCOS

	SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANA, VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANA, VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal sem soja + biscoito polvilho sem leite + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado sem leite c/ frango desfiado + tomate + alface	Café com leite vegetal sem soja + pão integral sem leite + carne desfiada			KCAL 700 Kcal 381 Kcal	
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja			CHO 128 9 CHO 62 9	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite vegetal sem soja com mamão + biscoito polvilho salgado sem leite + maçã	Leite vegetal sem soja com banana + biscoito doce integral s/ leite			PTN 22 9 PTN 13 9 LIP 12 9 LIP 9 9	
	SEGUNDA 25/12/2023	TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MÉDIA SEMANA, VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANA, VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL Kcal KCAL Kcal	
Almoço 10:30H/1:00H						CHO 9 CHO 9 9	
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 9 PTN 9 9 LIP LIP 9 9	
Observação: APLV, S/ Leite de soja (acela traços de soja) e S/ aveia em flocos. Seletridade Alimentar: Não acela alimentos s/ gluten (bolos, biscoitos e pães)							
ESCOLA NAVA							ALUNO MARIA CECILIA HAU

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Edilaine Correia Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Garção
CRN 8 11301
Nutricionista Coordenadora Operacional