

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite + pão de queijo	KCAL	620	KCAL	280
Almoco 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO	113	CHO	52
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango + torta de legumes com aveia + banana	PTN	21	PTN	9
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 + biscoito doce integral	Suco maracujá + pão fatiado integral com requeijão + maçã	Café com leite + bolo de laranja + melão	Suco natural de abacaxi + pão com ovo + melancia	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	KCAL	602	KCAL	380
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), creme de milho + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura), salada de beterraba + ameixa	Arroz colorido, Feijão preto, Carne ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	CHO	107	CHO	60
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral + manteiga	logurte de coco + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Vitamina de frutas banana e morango + biscoito doce integral	Café com leite + pão de queijo	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	PTN	21	PTN	15
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 de coco + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite mamão + Bolo cenoura sem cobertura + melão	Suco de morango + torta de legumes com aveia + maçã	Chá com leite + pão integral + manteiga	logurte de coco + biscoito doce integral + banana	KCAL	590	KCAL	310
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca 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, Bolinho de carne ao molho, salada acorda + manga	CHO	105	CHO	51
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi + pão com ovo + melancia	Café com leite + pão integral + queijo/margarina	logurte de coco + biscoito doce integral + banana	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura + melão	Suco maracujá + pão fatiado integral com requeijão + laranja	PTN	20	PTN	10
Lp		Lp		Lp		Lp	10	Lp	9

Observações: Não utilizar molh/extrato de tomate, somente tomate in natura. Biscoitos, bolos e pães sem traços de oleaginosas.

ESCOLA

FRANCISCA P. MENDES

ALUNO

BERNARDO HENRIQUE BATISTA LOPES

Patricia dos Santos Alves Garcia

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Edilaine Correa Costa Sistiella

CRN 8 6303 Coordenadora Operacional

Amanda Galvão

CRN 8 11301 Nutricionista Assistente Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023 SEM CORANTE + SEM PEIXE + SEM OLEAGINOSAS

SEGUNDA 18/12/2023		TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito polvilho + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado c/ queijo + tomate + alicace	Café com leite + pão integral + queijo/margarina			KCAL	691	KCAL	366
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de aceitga + 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 alicace + laranja			CHO	125	CHO	57
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado + maçã	Mingau de aveia com banana			PTN	23	PTN	12
						LP	11	LP	10
SEGUNDA 25/12/2023		TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL		KCAL	
Almoço 10:30H/11:00H						CHO	9	CHO	9
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	9	PTN	9
						LP	9	LP	9

Observações: Não utilizar molh/extrato de tomate, somente tomate in natura. Biscoitos, bolos e pães sem traços de oleaginosas.

ESCOLA
FRANCISCA P. MENDES

ALUNO
BERNARDO HENRIQUE BATISTA LOPES

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1781

Lijia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Kalliane Correa Costa Souda
CRN 8 6903
Coordenação Operacional

Amanda Gato
CRN 8 11301
Nutricionista Kofitofit Operacional