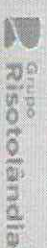




# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

## SEM OVOS



SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 14/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite + pão de queijo vegano	KCAL 627	KCAL 300
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO 110	CHO 50
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango + torrada de legumes com aveia sem ovos + banana	PTN 22	PTN 10
SEGUNDA 4/12/2023		TERÇA 6/12/2023	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 sem ovos	Suco maracujá + pão fatiado integral sem ovos com requeijão + maçã	Café com leite + bolo de laranja sem ovos + melão	Suco natural de abacaxi + pão sem ovos com carne desfiada + melancia	Suco de maracujá + Pão de leite sem ovos com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem ovos	KCAL 654	KCAL 447
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), creme de milho + maçã	Arroz, Feijoadinha 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, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, abóbora refogada + melão	CHO 111	CHO 74
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral sem ovos + manteiga	Logurte de morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Vitamina de frutas banana e morango + biscoito doce integral sem ovos	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + Pão de leite sem ovos com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem ovos	PTN 21	PTN 13
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 morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem ovos + melão	Suco de morango + torrada de legumes com aveia sem ovos + maçã	Chá com leite + pão integral sem ovos + manteiga	Logurte morango+ Biscoito doce Integral sem ovos + banana	KCAL 601	KCAL 345
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Bandedo, 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, Bolocho de carne ao molho sem ovos, salada acedja + manga	CHO 109	CHO 53
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi + pão sem ovos com frango desfiado + melancia	Café com leite + pão integral sem ovos + queijo/margarina	Logurte morango+ biscoito doce integral sem ovos + banana	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem ovos + melão	Suco maracujá + pão fatiado integral sem ovos com requeijão + laranja	PTN 21	PTN 13
ESCOLA		Observação:		ALUNO			
L.P.		L.P.		L.P.		L.P.	

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

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

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

Lidiane Correa Costa Stofella  
CRN 8 6103  
Coordenação Operacional

Amanda Galvão  
CRN 8 11301  
Monitoria Operacional

## SEM OVOS

		SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MENOR		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAIOR			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito polvilho sem ovos + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado sem ovos c/ queijo + tomate + alface	Café com leite + pão integral sem ovos + queijo/margarina				KCAL	700	Kcal	KCAL	381	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão caroca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja				CHO	126	g	CHO	62	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado sem ovos + maçã	Mingau de aveia com banana				PTN	22	g	PTN	13	g
							LP	12	g	LP	9	g
		SEGUNDA 25/12/2023	TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MENOR		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAIOR			
Desjejum 7:30H/8:00H							KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
Almoço 10:30H/11:00H							CHO	9		CHO	9	
Lanche 14:00H/14:30H							PTN	9		PTN	9	
							LP	9		LP	9	
Observação:												
ESCOLA												
ALUNO												