



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023  
APLV + BALSAMO PERU (TEMPEROS, CRAVO E CANELA)



SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIA/HÁ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIA/HÁ
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	KCAL 627	KCAL 303
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 + torta de legumes com aveia sem leite + banana	PTN 22 LP 11	PTN 10 LP 7
SEGUNDA 4/12/2023		TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIA/HÁ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIA/HÁ
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite com creme vegetal + maçã	Café com leite vegetal + 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 447
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho refogados + 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, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	CHO 111	CHO 74
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + pão integral sem leite + creme vegetal	logurte vegano sabor morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Vitamina de frutas banana e morango com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + Pão sem leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem leite	PTN 21 LP 14	PTN 13 LP 11
SEGUNDA 11/12/2023		TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIA/HÁ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIA/HÁ
Desjejum 7:30H/8:00H	logurte vegano sabor morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite vegetal mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem leite + melão	Suco de morango + torta de legumes com aveia sem leite + maçã	Chá com leite vegetal + pão integral sem leite + creme vegetal	logurte vegetal sabor morango+ biscoito doce integral sem leite + banana	KCAL 601	KCAL 345
Almoço 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 aceite + manga	CHO 109	CHO 53
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi + pão sem leite com ovo + melancia	Café com leite vegetal + pão integral sem leite + carne desfiada	logurte vegano sabor morango+ biscoito doce integral sem leite + banana	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem leite + melão	Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite com creme vegetal + laranja	PTN 21 LP 9	PTN 13 LP 9

ESCOLA

ROSECLAIR

Dieta: APLV + Balsamo Peru (temperos, cravo e canela).

ALUNO

PIETRA APARECIDA SILVA SANTOS

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

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

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

Talaine Correa Costa Siqueira  
CRN 8 6303  
Coordenadora Operacional

Ana Paula Gatti  
CRN 8 11301  
Nutricionista Coordenadora Operacional

**CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023**  
**APLV + BALSAMO PERU (TEMPEROS, CRAVO E CANELA)**



	SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAPÉ
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito polvilho sem leite + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado sem leite c/ frango desfiado + tomate + alface	Café com leite vegetal + pão integral sem leite + carne desfiada			KCAL 700 Kcal 381 Kcal	
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassani) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassani) ao molho, salada de alface + laranja			CHO 126 9 CHO 62 9	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho salgado sem leite + maçã	Mingau de aveia com banana com leite vegetal sem canela			PTN 22 9 PTN 13 9	9
	SEGUNDA 25/12/2023	TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAPÉ
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL KCAL KCAL KCAL KCAL	Kcal
Almoço 10:30H/1:00H						CHO 9 CHO 9	9
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 9 PTN 9	9
						LP 9 LP 9	9

ESCOLA ROSCELAR  
 Dieta: APLV + balsamo peru (temperos, cravo e canela)  
 ALUNO PIETRA APARECIDA SILVA SANTOS

Patricia dos Santos Alves Garcia   
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781  
 Lígia Márcia Toledo Faria Vicente   
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321  
 Camile Consantino de Carvalho   
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº110  
 Leiliane Correa Costa Siqueira   
 CRN 8 6303  
 Coordenação Operacional  
 Amanda Galvão   
 CRN 8 11501  
 Nutricionista Controlador Operacional