



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

SEM CORANTE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
					Café com leite + pão de queijo	KCAL 626	KCAL 288
Desjejum 7:30H/8:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO 113	CHO 52
Almoço 10:30H/11:00H						PTN 21	PTN 9
					Suco de morango + torta de legumes com aveia + banana	LP 10	LP 6
Lanche 14:00H/14:30H							
	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 641	KCAL 390
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, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	CHO 109	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 22	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 316
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 acelga + 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 10	LP 6
OBSERVAÇÕES: Não utilizar molhoxtrato de tomate, somente tomate in natura.							
ESCOLA AMBAI						ALUNO YASMIN PIRES BRAGA	

Patrícia 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

Ediane Garcia Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Controlador Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

SEM CORANTE

	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	KCAL 366 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de alicaca + 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 9	CHO 57 9
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 9	PTN 12 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, MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL Kcal	KCAL Kcal
Almoço 10:30H/1:00H						CHO 9	CHO 9
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 9	PTN 9
						LIP 9	LIP 9

Observações: Não utilizar molh/extrato de tomate, somente tomate in natura.

ESCOLA
ANIBAL

ALUNO
YASMIN PIRES BRAGA

PM

CE

CCS.

AT

Patrícia 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

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

Lidiane Correa Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amadeu Gato
CRN 8 11301
Nutricionista Controlador Operacional