

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

	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 626 Kcal KCAL 289 Kcal	
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO 113 9 CHO 52 9	
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango + laranja de legumes com aveia + banana	PTN 21 9 PTN 9 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 641 Kcal KCAL 390 Kcal	
Almoço 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, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	CHO 109 9 CHO 60 9	
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral + manteiga	loquente de morango + 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 9 PTN 15 9	
	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	loquente de morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite mamão + Bolo cenoura sem cobertura + melão	Suco de morango + laranja de legumes com aveia + maçã	Chá com leite + pão integral + manteiga	loquente morango+ biscoito doce integral + banana	KCAL 590 Kcal KCAL 316 Kcal	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Burreado, 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 105 9 CHO 51 9	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi + pão com ovo + melancia	Café com leite + pão integral + queijo/margarina	loquente morango+ biscoito doce integral + banana	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura + melão	Suco maracujá + pão fatiado integral com requeijão + laranja	PTN 20 9 PTN 10 9	
						LP 10 9 LP 8 9	

ESCOLA

Observação:

ALUNO

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

Ligia Márcia Toledo Para Vicente
 Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Lailane Cristina Costa Saldanha
 Coordenadora Operacional

Amanda Grubis
 CRN 8 11291
 Nutricionista Coordenadora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023



SEGUNDA 18/12/2023		TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MARIÁ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TAMBÉ			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito polvilho + melancia	Suco integral de uva + sanduiche de pão faliado c/ queijo + tomate + alicace	Café com leite + pão integral + queijo/margarina			KCAL	691	Kcal	KCAL	366	Kcal		
						CHO	125	g	CHO	57	g		
						PTN	23	g	PTN	12	g		
						LP	11	g	LP	10	g		
Almoco 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 alicace + laranja										
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado + maçã	Mingau de aveia com banana										
SEGUNDA 25/12/2023		TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MARIÁ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TAMBÉ			
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL		Kcal	KCAL		Kcal		
Almoco 10:30H/11:00H						CHO		g	CHO		g		
Lanche 14:00H/14:30H						PTN		g	PTN		g		
						LP		g	LP		g		
Observação:													
ESCOLA													
ALUNO													

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Tolbe Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Liliane Gama Costa Siqueira
CRN 3.6305
Coordenadora Operacional

Assunção Gênio
CRN 8.1101
Nutricionista Sanitária Operacional