



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023  
APLV + SEM OVO + SEM BATATA + SEM TOMATE



SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		11/12/2023		MÉDIA SEMANA, VALOR NUTRICIONAL, VARIANTE		MÉDIA SEMANA, VALOR NUTRICIONAL, VARIANTE	
Desjejum 7:30H/8:00H															
Almoço. 10:30H/1:30H															
Lanche 14:30H/14:30H															
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023										
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite sem ovos	Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite sem ovos com creme vegetal + maçã	Café com leite vegetal + bolo de laranja sem leite sem ovos + melão	Suco natural de abacaxi + pão sem leite sem ovos com carne desfiada + melancia	Suco de maracujá + Pão sem leite sem ovos com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem leite sem ovos										
Almoço 10:30H/1:30H	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, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, abóbora refogada + melão										
Lanche 14:30H/14:30H	Chá com leite vegetal + pão integral sem leite sem ovos + creme vegetal	loquente 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 sem ovos	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + Pão sem leite sem ovos com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem leite sem ovos										
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023										
Desjejum 7:30H/8:00H	loquente vegano sabor morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite vegetal mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem leite sem ovos + melão	Suco de morango + torta de legumes com aveia sem leite sem ovos + maçã	Chá com leite vegetal + pão integral sem leite sem ovos + creme vegetal	loquente vegetal sabor morango+ biscoito doce integral sem leite sem ovos + banana										
Almoço 10:30H/1:30H	Arroz, Feijão carioca, Bateado, farofa de banana da terra + salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa 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, Bolo de carne ao molho sem ovos, salada azeite + manga										
Lanche 14:30H/14:30H	Suco natural de abacaxi + pão sem leite sem ovos com frango desfiado + melancia	Café com leite vegetal + pão integral sem leite sem ovos + carne desfiada	loquente vegano sabor morango+ biscoito doce integral sem leite sem ovos + banana	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem leite sem ovos + melão	Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite sem ovos com creme vegetal + laranja										

ESCOLA

ROSCALARI DA SILVA

Observação:

ALUNO

BRYAN HENRIQUE FANTUZIO DEBENO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligya Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Leidiane Gouveia Costa Almeida

Amanda Gouveia

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Coordenação Operacional

Supervisão Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

APLV + SEM OVO + SEM BATATA + SEM TOMATE



		SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito polvilho sem leite sem ovos + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado sem leite sem ovos c/ frango desfiado + cenoura ralada + alface	Café com leite vegetal + pão integral sem leite sem ovo + carne desfiada				KCAL	200	KCAL	301
Almoço 10:30H/14:30H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de aceite + maçã	Arroz integral, Feijão caroca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino + maço	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja				CHO	120	CHO	62
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho salgado sem leite sem ovo + maçã	Mingau de aveia com banana com leite vegetal				PTN	22	PTN	13
							LP	12	LP	9
Desjejum 7:30H/8:00H							KCAL		KCAL	
Almoço 10:30H/14:30H							CHO	9	CHO	9
Lanche 14:00H/14:30H							PTN	9	PTN	8
							LP	9	LP	8

ESCOLA  
ROSELIANE DA SILVA

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

Ligia Maria Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 1146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Luciane Correa Costa Sotelle  
CRN 8 6103  
Coordenadora Operacional

Ananda Galvão  
CRN 8 11501  
Nutricionista Coordenadora Operacional