

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

APLV



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MARIÁ	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL TADE
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	KCAL 627 Kcal	KCAL 353 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO 110 g CHO 50 g	g
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango + lorta de legumes com aveia sem leite + banana	PTN 22 g PTN 10 g	g
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MARIÁ	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL TADE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas maçã 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	KCAL 447 Kcal
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, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	CHO 111 g CHO 74 g	g
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 g PTN 13 g	g
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MARIÁ	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL TADE
Desjejum 7:30H/8:00H	logurte vegano sabor morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite vegetal com mamão + Bolo de cenoura sem cobertura sem leite + melão	Suco de morango + lorta 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	KCAL 345 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + 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, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	CHO 169 g CHO 53 g	g
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 g PTN 13 g	g
	LP	LP	LP	LP	LP	LP	LP
Observação:							ALUNO

ESCOLA

Observação:

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Lígia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Edilaine Pereira Costa Sôfistic

Amadeu Gribbo

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


Manutenção Científica Operacional

APLV

	SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MEDIA SEMANA, VALOR NUTRICIONAL, MARCHA	MEDIA SEMANA, VALOR NUTRICIONAL, TARE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito polvilho sem leite + melancia	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado sem leite c/ frango desfiado + tomate + alface	Café com leite vegetal + pão integral sem leite + carne desfiada			KCAL 700 Kcal	KCAL 381 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de aceiga + 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 alface + laranja			CHO 156 g	CHO 52 g
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			PTN 22 g	PTN 13 g
	SEGUNDA 25/12/2023	TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MEDIA SEMANA, VALOR NUTRICIONAL, MARCHA	MEDIA SEMANA, VALOR NUTRICIONAL, TARE
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL	Kcal
Almoço 10:30H/1:00H						CHO	CHO
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	g
						UP	g
ESCOLA						ALUNO	
Observação:							


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


Tatiana Correa Costa Biselli
CRN 8 8103
Coordenadora Operacional


Amanda Gallo
CRN 8 11501
Técnicas de Dança Operacional