

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	01/mai	02/mai	03/mai	04/mai	05/mai	06/mai	07/mai	08/mai	09/mai	10/mai	11/mai	12/mai	13/mai	14/mai
Desjejum 7:30H/8:00H	FERIADO	L Leite com maçã + biscoito polvilho salgado	Café com leite + pão +queijo e margarina	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com aveia	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + ponkan	KCAL	953,21	Kcal	9	KCAL	423,82	Kcal	9	
		A Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de beterraba + pera	A Arroz, feijão preto, Ovos mexidos , Abóbora refogada + mamão	A Arroz integral, feijão carioca, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salda de alicha + laranja	R Riso de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de repolho + maçã	CHO	153,82	g	9	CHO	73,21	g	9	
Lanche 14:00H/14:30H	SEGUNDA-FEIRA	Suco Integral de uva + Pipoca salgada + maçã	Canjica + caqui	Café com leite + biscoito salgado integral + ponkan	Chá com leite + pão + manteiga	PTN	36,61	g	9	PTN	14,26	g	9	
		LIP	24,89	g	9	LIP	12,34	g	9					
Desjejum 7:30H/8:00H	TERÇA-FEIRA	Chá com leite + pão Integral + manteiga	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + laranja	Logurte morango+ biscoito doce Integral + banana	L Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	875,62	Kcal	9	KCAL	789,61	Kcal	9	
		LIP	21,37	g	9	LIP	10,28	g	9					
Almoço 10:30H/11:00H	SEGUNDA-FEIRA	A Arroz, feijão preto, Frango ao molho (sobrecoca) com cenoura + salada de couve flor + abacaxi	A Arroz, feijão carioca, quibe assado , salada repolho + maçã	A Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de chuchu e cenoura + mamão	A Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batatas + salada tomate	CHO	143,67	g	9	CHO	61,32	g	9	
		LIP	21,37	g	9	LIP	10,28	g	9					
Lanche 14:00H/14:30H	TERÇA-FEIRA	Mingau de aveia com banana	Café com leite + pão +queijo e margarina	L Leite com maçã+Bolo cenoura sem cobertura	S Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com aveia	PTN	11,27	g	9	PTN	18,59	g	9	
		LIP	21,37	g	9	LIP	10,28	g	9					
Desjejum 7:30H/8:00H	QUARTA-FEIRA	Suco Integral de uva + pão Integral com queijo	L Leite com banana + bolo de laranja	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	V Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	KCAL	736,92	Kcal	9	KCAL	403,29	Kcal	9	
		LIP	21,37	g	9	LIP	10,28	g	9					
Almoço 10:30H/11:00H	QUINTA-FEIRA	M Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + caqui	A Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de tomate	A Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, Polenta, salada de repolho com cenoura + mamão	A Arroz/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha), salada de azeitona + péra	CHO	132,62	g	9	CHO	125,21	g	9	
		LIP	21,37	g	9	LIP	10,28	g	9					
Lanche 14:00H/14:30H	SEXTA-FEIRA	L Leite com mamão + biscoito polvilho salgado	Café com leite + pão +queijo e margarina	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + ponkan	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	PTN	10,27	g	9	PTN	18,54	g	9	
		LIP	18,82	g	9	LIP	9,26	g	9					



PA

fo.ccs.

W

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO
Nº1781

Lígia Maria Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO
Nº2321

Carmité Conceição de Carvalho
Mat Funcional nº 7891 CEN 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Corrêa Costa Soelita
CEN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora
Operacional

Mariana Revolino Gonçalves
CEN R 24320 P
Mantenedora
Grupo Risolet/Andia

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS - CARDÁPIO MAIO/2023

	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	22/mai	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai	27/mai	28/mai	29/mai	30/mai	31/mai	01/mai	02/mai	03/mai	04/mai	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + laranja	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + ponkan	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Chá com leite + biscoito polvilho + mamão	Suco integral de uva, pão hot dog c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja							KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados(chuchu e cenoura) + maçã	Arroz, feijão carioca , Bolinho de carne ao molho, salada de acelga+ caqui	Arroz, feijão preto, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho + laranja	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de alface com cenoura + ponkan							CHO	g	CHO	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão integral + queijo e margarina	Vitaminas de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	Café com leite + biscoito polvilho + abacaxi	Suco integral de uva, pão hot dog c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja							PTN	g	PTN	g
	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
	29/mai		30/mai		31/mai						MANHÃ				
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão integral + manteiga	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	Salada de frutas (kiwi, maçã, mamão) com aveia									KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada com chuchu e cenoura + péra	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada beterraba									CHO	g	CHO	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + ponkan	Leite com banana + bolo de laranja	logurte morango+ biscoito doce integral + banana									PTN	g	PTN	g
											LIP				
											20,31				
											9				
											13,24				
											15,32				
											9				

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

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

Camille Constantino de Carvalho
Mat Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correia Costa Stolfella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Handwritten signature
Marianas Revorinho Gonçalves
CRN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Miscoelândia

Handwritten signature
B.C.C.S.