

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
			01/mar	02/mar	03/mar						
Desjejum			Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite s ovos + com frango desfiado + melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	Leite vegetal com banana + Bolo cenoura s/ leite s/ ovos sem cobertura	KCAL	688,20	Kcal	KCAL	256,30	Kcal
Almoço			Arroz, feijão preto, quibe assado s/ ovos, salada repolho + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, abobrinha refogada + salada beterraba	CHO	76,51	9	CHO	43,20	9
Lanche 15 HR			Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite s/ ovos+ goiaba	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal+ alface	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	PTN	29,56	9	PTN	10,26	9
						LIP	12,30	9	LIP	7,56	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar						
Desjejum	Chá com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Leite vegetal com maçã + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite s/ ovos + melão	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal + alface	KCAL	758,36	Kcal	KCAL	298,32	Kcal
Almoço	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salda de beterraba + melancia	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado( sobrecoxa) milho e cenoura refogados + péra	Arroz, feijão preto, carne ao molho + couve, Abóbora refogada + melão	CHO	101,20	9	CHO	96,30	9
Lanche 15 HR	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Leite vegetal com banana + Bolo cenoura s/ leite s/ ovos sem cobertura	Suco de abacaxi natural+ pão s/ ovos s/ leite + com carne desfiada + mamão	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos+ banana	PTN	33,20	9	PTN	14,20	9
						LIP	15,28	9	LIP	13,20	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar						
Desjejum	Chá com leite vegetal+ biscoito salgado integral s/ leite s/ ovos + melão	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura s/ leite s/ ovos sem cobertura	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Vitamina de frutas (maçã+mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal	KCAL	601,21	Kcal	KCAL	461,25	Kcal
Almoço	Risoto de frango (cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barrado, farinha mandioca + salada alface + banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa assada, salada de brócolis + goiaba	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, abobrinha refogada, salada beterraba	CHO	92,30	9	CHO	41,20	9
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã, mamão) com aveia	Café com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/ leite s/ovos	PTN	34,25	9	PTN	23,50	9
						LIP	14,20	9	LIP	25,61	9

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO  
Nº7731

Camille Consolino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO  
Nº1107

Lidiane Correia Costa Siofelia  
CRN 8º REGIAO 6303 Coordenadora  
Dieteticista

CRN 8 14920 P  
Nutricionista  
Grupo Riscotolândia





# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS

APLV + SEM OVO + SEM BATATA + SEM TOMATE



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar						
Desjejum	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + laranja	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Chá com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovos + creme vegetal	KCAL	698,65	Kcal	KCAL	489,61	Kcal
Almoço	Macarrão s/ ovos, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca , Bolinho de carne ao molho s/ ovos, salada de acelga com cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, carne ao molho com couve, Abóbora refogada + manga	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha), salada de pepino + pera	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salda de alface + maçã	CHO	98,20	9	CHO	61,20	9
Lanche 15 HR	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana+mamão) + biscoito doce integral s/ leite s/ovos	Chá com leite vegetal + pão s/ ovos s/ leite+ creme vegetal	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho salegado s/ leite s/ ovos	Suco integral de maçã+ bolo de fuba s/ leite s/ ovos+ laranja	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	PTN	15,60	9	PTN	11,36	9
						LIP	12,30	9	LIP	6,80	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar						
Desjejum	Café com leite vegetal + biscoito salegado integral s/ leite s/ ovos + abacaxi	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana+abacate) + Biscoito Doce integral s/ leite s/ ovos	Suco integral de maçã+ bolo de fuba s/ leite s/ ovos + maçã	Leite vegetal batido com morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Suco integral de uva, pão s/ leite s/ ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	KCAL	495,62	Kcal	KCAL	298,56	Kcal
Almoço	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor+meião	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, sassami ao molho, legumes refogados( repolho c/cenoura refogados) + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Frango assado( sobrecoxa) com cenoura salada de brócolis + maçã	Macarrão s/ ovos, carne moída ao molho, salada de alface + goiaba	CHO	92,30	9	CHO	76,32	9
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + laranja	Chá com leite vegetal + biscoito salegado integral s/ leite s/ovos + melancia	Café com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Suco integral de uva, pão s/ leite s/ ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	PTN	14,20	9	PTN	14,25	9
						LIP	9,90	9	LIP	8,56	9

Aluno: Brayan Henrique Farji Deziderio - Bom menino

Obs: Substituir molho de tomate por molho de cenoura com beterraba

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

Ligia Marcia Toledo Farja Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

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

Lidiane Correia Costa Stofella  
CRN 8ª REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Mariana Revolino Gonçalves  
CRN 8 14920 P Nutricionista  
Grupo Riscotolândia