

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS APLV + SEM OVO

	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/ovo+ com frango desfiado +melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	Leite vegetal com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/leite s/ovos	KCAL	595,36	Kcal	KCAL	254,12	Kcal		
Almoço			Arroz, feijão preto, quibe assado s/ovo , salada repolho + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batatas s/leite + salada beterraba	CHO	72,15	g	CHO	44,15	g		
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 + tomate+ alface	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ovos	PTN	28,53	g	PTN	12,24	g		
	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 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 + tomate+ alface	KCAL	684,25	Kcal	KCAL	314,25	Kcal		
Almoço	Arroz, Feijoad 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	95,26	g	CHO	86,32	g		
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 sem cobertura s/leite s/ovos	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite s/ovo+ com carne desfiada +mamão	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite s/ovos + banana	PTN	30,14	g	PTN	12,34	g		
	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 sem cobertura s/leite s/ovos	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite s/ovos + banana	Vitamina de frutas (maçã+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ovos	Café com leite vegetal + pão integral s/leite s/ovos + creme vegetal	KCAL	491,24	Kcal	KCAL	421,58	Kcal		
Almoço	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	CHO	75,31	g	CHO	39,52	g		
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite s/ovo+ 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 s/leite s/ovos com creme vegetal	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/leite s/ovos	PTN	32,01	g	PTN	21,52	g		
						LIP	14,52	g	LIP	12,32	g		

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

Lígia Mécia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº231

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

Lidiane Corcua Costa Stefella  
CRN nº REGIÃO 6303 Coordenação  
Operacional

Mariana Revellino Gonçalves  
CRN B 34920 P  
Nutricionista  
Grupo Risorotolândia





CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS  
APLV + SEM OVO



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
						MANHÃ			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 morango+ biscoito doce integral s/leite s/ovos + banana	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite s/ovo+ com Frango desfiado +laranja	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ovos	Chá com leite vegetal + Pão s/leite s/ovos + creme vegetal	KCAL	715.24	Kcal	KCAL	487.52	Kcal
Almoco	Macarrão parafuso 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, Abóbora refogada + couve + manga	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes ( batata e abobrinha), salada de pepino c/ tomate + pãra	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salda de alface + maçã	CHO	95.28	g	CHO	60.32	g
Lanche 15 HR	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Chá com leite vegetal + pão s/leite s/ovos + creme vegetal	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho salgado s/leite s/ovos	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite s/ ovos+ laranja	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite s/ovos + banana	PTN	15.24	g	PTN	10.25	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LIP	10.24	g	LIP	8.62	g
	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite s/ovos + abacaxi	(banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ovos	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite s/ ovos+ maçã	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite s/ovos + banana	Suco integral de uva, Pão s/leite s/ovos com frango desfiado, alface,cenoura ralada + bolo de laranja s/leite s/ovos	KCAL	485.25	Kcal	KCAL	321.20	Kcal
Almoco	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor+melão	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) ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Macarrão parafuso s/ovos, carne moída ao molho, salada de alface + Goiaba	CHO	89.25	g	CHO	72.15	g
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural + pão s/leite s/ovo + carne desfiada + laranja	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite s/ovos + melancia	Café com leite vegetal + pão s/leite s/ovos + creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ovos	Suco integral de uva, Pão s/leite s/ovos com frango desfiado, alface,cenoura ralada + bolo de laranja s/leite s/ovos	PTN	10.24	g	PTN	15.20	g
						LIP	9.21	g	LIP	8.32	g

Aluno: Lucas Elias de Moura / Dieta: APLV + S/ Ovo - Iná

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  
Nº7371

Camile Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO  
Nº1107

Lidiane Correia Costa Storchin  
CRN 8º REGIAO 6303 Coordenador  
Operacional

CRN 8 14920 P  
Nutricionista  
Grupo Risorotolândia