



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS

APLV + SOJA

	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	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum			Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	Leite vegetal com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/leite	641,27	Kcal	232,62	Kcal
Almoco			Arroz, feijão preto, quibe assado, salada repollo + manga	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas s/leite + salada beterraba	70,21	g	42,21	g
Lanche 15 HR			Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + goiaba	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/leite + creme vegetal + tomate+ alicace	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	PTN	28,51	PTN	10,24
						LIP	14,59	LIP	5,62
							g		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 + creme vegetal	Leite vegetal com maçã + bolo de laranja s/leite	Suco integral de uva + pão s/leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/leite + melão	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/leite + creme vegetal + tomate+ alicace	KCAL	695,41	KCAL	298,52
Almoco	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 alicace + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado( sobrecoxa) milho e cenoura refogados + péra	Arroz, feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão	CHO	102,32	CHO	93,65
Lanche 15 HR	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Leite vegetal com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/leite	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +mamão	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	PTN	34,52	PTN	15,24
						LIP	16,95	LIP	14,20
							g		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 + melão	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/leite	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	Vitamina de frutas (maçã+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Café com leite vegetal + pão integral s/leite + creme vegetal	KCAL	501,28	KCAL	389,57
Almoco	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 alicace	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	CHO	89,25	CHO	39,50
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã, mamão) com aveia	Café com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Suco integral de uva + pão s/leite com creme vegetal	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/leite	PTN	35,62	PTN	24,51
						LIP	15,24	LIP	11,20
							g		g

Patrícia 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

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

Lidiane Garcia Costa Stofella  
CRN 8º REGIÃO 6343 Condicionam Operacional

Mariana Revorinho Gonçalves  
CRN 8 14920 P Nutricionista Grupo Riscotolândia



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS

## APLV + SOJA

	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 + creme vegetal	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce Integral s/leite + banana	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +laranja	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce Integral s/leite	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	KCAL	652,31	Kcal	
Almoço	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, 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 ( batata e abobrinha), salada de pepino c/ tomate + péra	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salda de alface + maçã	CHO	95,26	g	CHO
Lanche 15 HR	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce Integral s/leite	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho salgado s/leite	Suco integral de maçã+ bolo de fuba s/leite + laranja	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce Integral s/leite + banana	PTN	15,24	g	PTN
	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 salgado Integral s/leite + abacaxi	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce Integral s/leite	Suco integral de maçã+ bolo de fuba s/leite + maçã	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce Integral s/leite + banana	Suco integral de uva, Pão s/leite com frango desfiado ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	KCAL	489,56	Kcal	KCAL
Almoço	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor+meleão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados( repolho c/cenoura refogados) + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Frango assado( sobrecoxa) ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Macarrão parafuso, carne moída ao molho, salada de alface + goiaba	CHO	92,24	g	CHO
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +laranja	Chá com leite vegetal + biscoito salgado Integral s/leite + melancia	Café com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce Integral s/leite	Suco integral de uva, Pão s/leite com frango desfiado ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	PTN	14,21	g	PTN
						LIP	9,24	g	LIP

Aluna: Maria Cecília Hau / Dieta: APLV + S/ SOJA - Nayá

Observações: Biscoito e pães sem traços de soja, não utilizar óleo de soja.

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO  
Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO  
Nº 7371

Cunille Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO  
Nº 1107

Lidiane Correa Costa Sotolândia  
CRN 8º REGIAO 6303 Coordenadora  
Operacional

CRN 8 14920 P  
Nutricionista  
Grupo Riscotolândia