

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS

SEMI CORANTE

| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
|--------------|---|--|---|--|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Desjejum | | | Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + melancia | Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia | Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura | KCAL 512,32 Kcal 9 | KCAL 301,20 Kcal 9 |
| Almoço | | | Arroz, feijão preto, quibe assado, salada repolho + manga | Arroz, feijão carioca, Frango refogado, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã | Arroz, feijão preto, Carne moída refogada, pure de batatas + salada beterraba | CHO 76,32 9 | CHO 46,26 9 |
| Lanche 15 HR | | | Café com leite + biscoito salgado integral + goiaba | Suco integral maçã, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alicace | Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral | PTN 31,25 9 | PTN 10,24 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 | KCAL 598,54 Kcal 9 | KCAL 320,28 Kcal 9 |
| Desjejum | Chá com leite + pão + manteiga | Leite com maçã + bolo de laranja | Suco integral de maçã + pão integral com requieijo | Café com leite + biscoito polvilho + melão | Suco integral maçã, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alicace | KCAL 101,23 9 | CHO 91,26 9 |
| 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 com mandioca + salada alicace + maçã | Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho + péra | Arroz, feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abobora refogada + melão | PTN 33,59 9 | PTN 14,25 9 |
| Lanche 15 HR | Suco integral de maçã + Pipoca salgada + melancia | Chá com leite + pão + manteiga | Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura | Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + mamão | logurte coco+ biscoito doce integral + banana | LIP 12,30 9 | LIP 6,26 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 | KCAL 498,62 Kcal 9 | KCAL 415,32 Kcal 9 |
| Desjejum | Chá com leite + biscoito salgado integral + melão | Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura | logurte coco+ biscoito doce integral + banana | Vitamina de frutas (maçã+mamão) + biscoito doce integral | Café com leite + pão integral +queijo e margarina | KCAL 91,56 9 | CHO 45,26 9 |
| 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 de cenoura, salada de brócolis + goiaba | Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace | Arroz, feijão preto, Carne refogado, pure de batatas, salada beterraba | PTN 30,21 9 | PTN 19,20 9 |
| Lanche 15 HR | Suco de abacaxi natural+ pão+ c/ovo + maçã | Salada de frutas (abacaxi, maçã, mamão) com aveia | Café com leite + pão +queijo e margarina | Suco integral de maçã + pão integral com requieijo | Leite com mamão + bolo de laranja | LIP 16,24 9 | LIP 9,25 9 |

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO
Nº781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO
Nº7371

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7891 CRN 8º REGIAO
Nº1107

Ludiane Correa Costa Stefella
CRN 8º REGIAO 6303 Coordenadora
Diversificamli

Mariana Resolinho Gonçalves
CRN 8 1.8920 P
Nutricionista
Grupo Riocordandia

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS

SEM CORANTE

| | 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 | KCAL | 658,12 | Kcal | KCAL | 497,25 | Kcal |
| Desjejum | Café com leite + pão integral + queijo e margarina | logurte coco+ biscoito doce integral + banana | Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + laranja | Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral | Chá com leite + pão + manteiga | CHO | 81,30 | g | CHO | 58,21 | g |
| Almoço | Macarrão parafuso, frango desfiado, salada de alface + banana | Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne, salada de acelga com cenoura + mamão | Arroz, feijão preto, carne ao molho com couve, Abóbora refogada + manga | Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho de legumes (batata e abobrinha), salada de pepino c/ tomate + pêssego | Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salada de alface + maçã | PTN | 16,50 | g | PTN | 13,25 | g |
| Lanche 15 HR | Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral | Chá com leite + pão + manteiga | Leite com mamão + biscoito polvilho salgado | Suco integral de maçã+ bolo de fuba + laranja | logurte coco+ biscoito doce integral + banana | LIP | 11,02 | g | LIP | 5,90 | g |
| | 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 | KCAL | 501,24 | Kcal | KCAL | 356,21 | Kcal |
| Desjejum | Café com leite + biscoito salgado integral + abacaxi | Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral | Suco integral de maçã+ bolo de fuba + maçã | logurte coco+ biscoito doce integral + banana | Suco integral de maçã, pão hot dog c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja | CHO | 65,65 | g | CHO | 53,23 | g |
| Almoço | Arroz, feijão preto, Frango (sossani) grelhado, salada de couve-flor+melão | Arroz, feijão carioca, Carne moída refogado, 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 de cenoura + salada de brócolis + maçã | Macarrão parafuso, carne moída refogada, salada de alface + goiaba | PTN | 16,24 | g | PTN | 13,25 | g |
| Lanche 15 HR | Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + laranja | Chá com leite + biscoito salgado integral + melancia | Café com leite + pão +queijo e margarina | Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral | Suco integral de maçã, pão hot dog c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja | LIP | 12,30 | g | LIP | 8,65 | g |

Observações: não utilizar molho de tomate.

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

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

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

Lidiane Correia Costa Siofelia
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Mariana Revellino Gonçalves
CRN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Riscotolândia