

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

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		
21/10/2023		31/10/2023		4/11/2023		5/11/2023		6/11/2023		6/11/2023			13/11/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovos + melancia	Café com leite vegetal + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	logurte vegano sabor morango + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Suco integral de maçã+ bolo de tubá s/ leite s/ ovos + laranja	Vitamina de mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	KCAL	750,12	Kcal		KCAL	482,51	Kcal			
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quiteria + salada beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de açaí + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, frango grelhado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de açaí	CHO	118,21	g	CHO	83,02	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Canjica c/ leite vegetal + melão	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovos + maçã	Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ leite s/ ovos + laranja	logurte vegano sabor morango + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal	PTN	25,45	g	PTN	14,02	g				
						LP	18,62	g	LP	9,65	g				
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
9/10/2023		10/10/2023		11/10/2023		12/10/2023		13/10/2023		12/10/2023			13/10/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + melancia	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ ovos c/ frango desfiado, açaí + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite s/ ovos							KCAL	752,36	Kcal	KCAL	520,13	Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de açaí + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra+ salada de couve-flor e cenoura + laranja	Risoto de frango (cenoura e frango) salada de pepino + melancia							CHO	114,06	g	CHO	87,14	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + maçã	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ ovos c/ frango desfiado, açaí + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite s/ ovos							PTN	25,45	g	PTN	15,26	g
										LP	19,02	g	LP	10,47	g
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
16/10/2023		17/10/2023		18/10/2023		19/10/2023		20/10/2023		20/10/2023			20/10/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de morango + torta de legumes com avelã s/ leite s/ ovos + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ ovos, s/ leite c/ frango desfiado, cenoura, açaí	Leite vegetal com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite s/ ovos	KCAL	725,16	Kcal	KCAL	402,13	Kcal				
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijão preto, frango grelhado, Abóbora refogada + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado s/ ovos + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	CHO	110,45	g	CHO	75,02	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Leite vegetal com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite s/ ovos	Chá com limão + Sanduiche de pão fatiado s/ ovos, s/ leite c/ frango desfiado, cenoura, açaí	Vitamina de abacate + banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	PTN	22,64	g	PTN	12,05	g				
						LP	18,26	g	LP	9,99	g				

ESCOLA

ROSICLAIR DA SILVA

ALUNO

BRAVYAN HENRIQUE FARVY DEZIDARIO

PSA

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

CE

Camille Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º

REGIÃO Nº1102

665

Lidiane Correa Costa Maciel

CRN 8 6303

Coordenação Operacional

AT

Amanda Galvão

CRN 8 11501

Nutricionista Coordenadora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO OUTUBRO/2023

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	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite s/ ovos + laranja	Doce de leite com leite s/ ovos + laranja	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Suco de Maracujá + Pão s/ leite s/ ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	728,25	9	586,32	9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (cenoura e carne moída) + salada repolho + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Filão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarão s/ ovos com molho de carne moída + salada de couve flor + maçã	110,56	9	86,14	9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + biscoito polvilho salgado s/ leite s/ ovos + maçã	Suco de maracujá + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Leite vegetal com cacau (70%) + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Doce de leite com leite s/ ovos + laranja	Suco de Maracujá + Pão s/ leite s/ ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	25,64	9	18,26	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	19,58	9	16,74	9
	30/10/2023	31/10/2023				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (70%) + pão fatiado s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Café com Leite vegetal + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal				800,49	9	509,23	9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + laranja				130,25	9	80,24	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite s/ ovos + laranja	Vitamina de maçã e mamão com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos				22,48	9	15,47	9
						18,03	9	11,68	9

ESCOLA

ROSICLAIR DA SILVA

ALUNO

BRAVYAN HENRIQUE FARYJ DEZIDIERO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Constanino de Carvalho

Leidiane Correa Costa Sestida
CRN 3.6303
Coordenadora Operacional

Amadeo Gato
CRN 3.1191
Nutricionista Consultor Operacional

Mat Funcional nº 7893 CRN B RECICLO Nº 7281

Mat Funcional nº 11146 CRN B RECICLO Nº 3231

Mat Funcional nº 7894 CRN B RECICLO Nº 1102