

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

APLV + BALSAMO PERU (TEMPEROS, CRAVO E CANELA)

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		4/10/2023		5/10/2023		6/10/2023					
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado Integral s/ leite + melancia	Café com leite vegetal + bolo de laranja s/ leite	loguite vegano sabor morango + biscoito doce Integral s/ leite + banana	Suco Integral de maçã+ bolo de fubá s/ leite + laranja	Vitamina de mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce Integral s/ leite	KCAL 750,12 Kcal	KCAL 482,51 Kcal						
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quinoa + salada beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de azeitona + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite+ salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de azeitona	CHO 116,21 g	CHO 83,02 g						
Lanche 14:00H/14:30H	Canica c/ leite vegetal (s/ canela) + melão	Chá com leite vegetal + biscoito salgado Integral s/ leite + maçã	Suco Integral de maçã + bolo de fubá s/ leite + laranja	loguite vegano sabor morango + biscoito doce Integral s/ leite + banana	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	PTN 25,45 g	PTN 14,02 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					
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite com ovo + melancia	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco Integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ frango desfiado, tomate, azeitona + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite							KCAL 752,36 Kcal	KCAL 520,13 Kcal		
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (saassam) grelhado, salada de azeitona + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra+ salada tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, 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 com ovo + maçã	Suco Integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ frango desfiado, tomate, azeitona + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite							PTN 25,45 g	PTN 15,26 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					
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão integral s/ leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite + laranja	Suco Integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite + frango desfiado, tomate, azeitona	Leite vegetal com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite	KCAL 725,16 Kcal	KCAL 402,13 Kcal						
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + 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 + creme vegetal	Leite vegetal com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado s/ leite + frango desfiado + tomate+ azeitona	Vitamina de abacaxi + banana com leite vegetal + biscoito doce Integral s/ leite	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	PTN 22,64 g	PTN 12,05 g			LIP 18,26 g	LIP 9,99 g		

ESCOLA
ROSECLAIR

Dieta: APLV + balsamo peru (temperos, cravo e canela).

ALUNO

PIETRA APARECIDA SILVA SANTOS

PM

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

PM

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

PM

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

PM

Isabella Correa Costa Sáfadi
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

PM

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Controladora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO OUTUBRO/2023

APLV + BÁLSAMO PERU (TEMPEROS, CRAVO E CANELA)

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
						KCAL	Kcal	KCAL	KCAL	Kcal	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite + laranja	Doce vegano sabor coco + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Suco de Maracujá + Pão s/ leite c/ Frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite	738,25	9	586,32	9		
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Salsicela ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de couve flor + maçã	CHO 110,56	9	CHO 86,14	9		
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + biscoito polvilho salgado s/ leite + maçã	Suco de maracujá + pão integral s/ leite com creme vegetal	Leite vegetal com cacau (70%) + pão integral s/ leite com creme vegetal	Doce vegano sabor coco + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Suco de Maracujá + Pão s/ leite c/ Frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite	PTN 25,64	9	PTN 18,26	9		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LIP 19,38	9	LIP 16,74	9		
	30/10/2023	31/10/2023				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (70%) + pão fatiado s/ leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão s/ leite com creme vegetal				KCAL 800,49	Kcal	KCAL 509,23	Kcal		
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				CHO 130,25	9	CHO 80,24	9		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite + laranja	Vitamina de maçã e mamão com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite				PTN 22,48	9	PTN 15,47	9		
						LIP 18,03	9	LIP 11,68	9		

Dieta: APLV + bálsamo peru (temperos, cravo e canela).

ESCOLA

ALUNO

ROSECLAIR

PIETRA APARECIDA SILVA SANTOS

Paulina dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CEN R RECICLO Nº781

Ligia Maria Tadeo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CEN R RECICLO Nº7321

Camille Consolino de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CEN R RECICLO Nº1102

Lailiane Correa Costa Sotela
Coordenadora Operacional

Amadeu Gabriel
CEN 3 11301
Núcleo de Gestão Operacional