

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

S/ PEIXE + S/ OLEAGINOSAS + S/ CORANTE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado integral + melancia	Café com leite + bolo de laranja	Leite de coco + biscoito doce integral + banana	Suco integral de maçã+ bolo de lúã + laranja	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral	KCAL 750,02 Kcal 405,08 Kcal	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quireia + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de azeite + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	CHO 120,65 9 CHO 85,62 9	
Lanche 14:00H/14:30H	Canjica + melão	Chá com leite + biscoito salgado integral + maçã	Suco integral de maçã + bolo de lúã + laranja	Leite de coco + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão integral + queijo/margarina	PTN 25,14 9 PTN 15,02 9 LIP 17,06 9 LIP 10,28 9	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão com ovo + melancia	Café com leite + pão de queijo	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate			KCAL 760,22 Kcal 533,11 Kcal	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de azeite + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia			CHO 116,07 9 CHO 90,32 9	
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão de queijo	Suco de abacaxi natural+ pão com ovo + maçã	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate			PTN 26,87 9 PTN 16,25 9 LIP 20,94 9 LIP 11,87 9	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão integral com requeijão	Café com leite + pão de queijo	Suco morango + torta de legumes com azeite + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alface	Leite com maçã + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL 736,58 Kcal 483,10 Kcal	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + 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 115,46 9 CHO 78,45 9	
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral + manteiga	Leite com maçã + Bolo cenoura sem cobertura	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	Vitamina de abacate + banana + biscoito doce integral	Café com leite + pão de queijo	PTN 23,64 9 PTN 13,52 9 LIP 20,02 9 LIP 10,58 9	

Observações: Biscoitos, pães e aveia sem traços de oleaginosas, não utilizar molho/extrato de tomate nas preparações.

ESCOLA

ALUNO

FRANCISCA

BERNARDO HENRIQUE LOPES

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

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

Lidiane Garcia Coan Sobrinha
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional

Amélia Gahão
CRN 8 11301
Nutricionista Coordenadora Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

S/ PEIXE + S/ OLEAGINOSAS + S/ CORANTE



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
23/10/2023		24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão fatiado manteiga	Café com leite + biscoito polvilho + laranja	Logurte de coco + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango desidratado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL	729,14	KCAL	595,73
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (bataia, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, 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	110,46	CHO	89,64
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito polvilho salgado + maçã	Suco de maracujá + pão integral com requeijão	Leite com cacau (70%) + pão integral com manteiga	Logurte de coco + Salada de frutas (mamão, melão, morango) com aveia	Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango desidratado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN	25,26	PTN	20,48
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LIP	17,06	LIP	17,25
30/10/2023		31/10/2023				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga	Café com Leite+ pão com margarina e queijo				KCAL	808,69	KCAL	514,53
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja				CHO	132,58	CHO	81,25
Lanche 14:00H/14:30H	Suco morango + torta de legumes com aveia + laranja	Vitamina de maçã e mamão + biscoito doce integral				PTN	23,59	PTN	16,65
						LIP	20,45	LIP	13,57

Observações: Biscoitos, pães e aveia sem traços de oleaginosas, não utilizar molho/extrato de tomate nas preparações.

ESCOLA FRANCISCA

ALUNO

BERNARDO HENRIQUE LOPES

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781
Ligia Márcia Leite Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321
Camile Consolino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102
Liliane Correa Costa Simões
CRN 8 6303
Coordenação Operacional
Ananda Galvão
CRN 8 1101
Monitoria Contábil Operacional