

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

APLV

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	2/10/2023	3/10/2023	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	iogurte vegano sabor morango + biscoito doce integral s/ leite + banana	Suco integral de maçã+ bolo de tubá s/ leite + laranja	Vitamina de mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	KCAL 750,12 Kcal	KCAL 482,51 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quirera + salada baterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de azeitona + laranja	Arroz, Feijão carioca, 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 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 + maçã	Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ leite + laranja	iogurte 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 + Sanduíche de pão fatiado s/ leite c/ frango desfiado, tomate, azeitona + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite			KCAL 752,36 Kcal	KCAL 520,13 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) 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	FERIADO	RECESSO	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 + Sanduíche 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 + Sanduíche de pão fatiado s/ leite c/ frango desfiado, tomate, azeitona	Leite vegetal com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite	KCAL 725,16 Kcal	KCAL 402,13 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijoad 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, sanduíche de pão fatiado s/ leite + frango desfiado + tomate + azeitona	Vitamina de abacate + 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

Observação:

ALUNO

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

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

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

Edilene Costa Costa Sáfadi  
CRN 8 693  
Coordenadora Operacional

Amara, Gêise  
CRN 8 11501  
Monitoria Gerência Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

APLV



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 vegetal + pão fritoado s/ leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite + laranja	Logurte 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	KCAL	728,25 Kcal	KCAL	586,32 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batala, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão 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 g	CHO	86,14 g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + biscoito polvilho saigado 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	Logurte 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 g	PTN	18,26 g
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LIP	19,58 g	LIP	16,74 g
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 fritoado s/ leite com creme vegetal	Café com Leite vegetal + pão s/ leite com creme vegetal				KCAL	800,46 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 (sassami) ao molho, salada de alface + laranja				CHO	130,25 g	CHO	80,24 g
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 g	PTN	15,47 g
						LIP	18,03 g	LIP	11,58 g
Observação:						ALUNO			
ESCOLA									

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

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

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

Lidiane Garcia Costa Saldanha  
CRN 8 6393  
Coordenação Operacional

Amanda Galvão  
CRN 8 11301  
Nutricionista Supervisora Operacional