

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023



SEM OVOS

	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 + biscoito salgado integral s/ ovos + melancia	Café com leite + bolo de laranja s/ ovos	logurte morango+ biscoito doce integral s/ ovos + banana	Suco integral de maçã+ bolo de tubá s/ ovos + laranja	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral s/ ovos	KCAL 740,36 Kcal	KCAL 472,16 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quítera + salada de beterraba + 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 + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Frango grelhado, cenoura e couve flor relogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de azeitona	CHO 115,48 9	CHO 83,65 9
Lanche 14:00H/14:30H	Canjica + melão	Chá com leite + biscoito salgado integral s/ ovos + maçã	Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ ovos + laranja	logurte de morango + biscoito doce integral s/ ovos + banana	Café com leite + pão integral s/ ovos + queijo/margarina	PTN 25,14 9	PTN 14,65 9
	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 c/ carne desfiada ao molho + melancia	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ ovos c/ queijo, tomate, azeitona + Pipoca + Bolo de chocolate s/ ovos			KCAL 743,62 Kcal	KCAL 501,47 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) grelhado, salada de azeitona + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia	FERIADO	RECESSO	CHO 112,02 9	CHO 86,02 9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural+ pão c/ frango desfiado ao molho + maçã	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ ovos c/ queijo, tomate, azeitona + Pipoca + Bolo de chocolate s/ ovos			PTN 23,85 9	PTN 15,02 9
	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 de maracujá + pão integral s/ ovos com requeijão	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de morango + laranja de legumes com azeitona s/ ovos + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ ovos c/ queijo, tomate, azeitona	Leite com maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/ ovos	KCAL 720,54 Kcal	KCAL 452,02 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + 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 9	CHO 76,51 9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral s/ ovos + manteiga	Leite com maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/ ovos	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado s/ ovos + queijo + tomate+ azeitona	Vitamina de abacaxi + banana + biscoito doce integral s/ ovos	Café com leite + pão de queijo vegano	PTN 21,52 9	PTN 12,74 9
						LIP 18,47 9	LIP 9,65 9

Observação:

ALUNO

ESCOLA

Patricinha 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

Lailiana Garcia Costa Salsinha
 CRN 8 6303
 Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
 CRN 8 11301
 Nutricionista Coordenadora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

SEM OVOS

	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 fritoado s/ ovos manteiga	Café com leite + biscoito polvilho s/ ovos + laranja	logurte de coco + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral s/ ovos	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ ovos	KCAL 721,45 Kcal	KCAL 581,45 Kcal
Almôço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa 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	Macarão s/ ovos com molho de carne moída + salada de couve flor + maçã	CHO 110,25 9	CHO 86,02 9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito polvilho saído s/ ovos + maçã	Suco de maracujá + pão integral s/ ovos com requeijão	Leite com cacau (70%) + pão integral s/ ovos com manteiga	logurte de coco + Salada de frutas (mamão, melão, morango) com aveia	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ ovos	PTN 24,08 9 LIP 18,47 9	PTN 19,02 9 LIP 16,87 9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	30/10/2023	31/10/2023					
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fritoado s/ ovos com manteiga	Café com Leite + pão s/ ovos com margarina e queijo				KCAL 798,26 Kcal	KCAL 510,25 Kcal
Almôço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja				CHO 126,14 9	CHO 80,26 9
						PTN 21,02 9	PTN 15,84 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ ovos + laranja	Vitamina de maçã e mamão + biscoito doce integral s/ ovos				LIP 19,25 9	LIP 12,47 9

Observação:

ALUNO

ESCOLA

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº 1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIÃO Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º
REGIÃO Nº 1102

Lidiane Correa Costa Sotela
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amara Gubiao
CRN 8 11201
Nutricionista Coordenadora Operacional