

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 + melancia	Café com leite + bolo de laranja	logure morango+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + laranja	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral	KCAL	761,06	KCAL	493,08
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quireira + salada beiruteira + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de acelga + 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, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	CHO	121,32	CHO	86,62
Lanche 14:00H/14:30H	Canjica + melão	Chá com leite + biscoito salgado integral + maçã	Suco integral de maçã + bolo de fubá + laranja	logure de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão integral + queijo/margarina	PTN	26,15	PTN	15,02
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LIP	19,02	LIP	10,28
9/10/2023		10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	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	FERIADO	RECESSO	KCAL	760,22	KCAL	533,11
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana + salada tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia			CHO	116,07	CHO	90,32
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	PTN	16,25
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA			QUINTA-FEIRA	LIP	20,84	LIP
16/10/2023		17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023		20/10/2023	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 aveia + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alface	Leite com maçã + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	726,58	KCAL	463,10
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá 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	CHO	78,45
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	PTN	13,52
						LIP	20,02	LIP	10,59

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 Costa Suelia  
 CRN 8 0303  
 Coordenadora Operacional

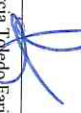
Amanda Galvão  
 CRN 8 11501  
 Monitora de Controle Operacional

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023


	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 (meião, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL 739,25 Kcal	KCAL 595,73 Kcal
Almoco 10:30H/11:30H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + meião	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de 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 11254 g	CHO 89,64 g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito polvilho salgado + maçã	Suco de maracujá + pão integral com requeijão	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga	logurte de coco + Salada de frutas (mamão, meião, morango) com aveia	Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN 26,01 g	PTN 20,48 g
	SEGUNDA-FEIRA 30/10/2023	TERÇA-FEIRA 31/10/2023	QUARTA-FEIRA 31/10/2023	QUINTA-FEIRA 31/10/2023	SEXTA-FEIRA 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 808,09 Kcal	KCAL 514,53 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + meião	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja				CHO 132,59 g	CHO 81,25 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco morango + torta de legumes com aveia + laranja	Vitamina de maçã e mamão + biscoito doce integral				PTN 23,58 g	PTN 18,85 g
						LIP 20,45 g	LIP 13,57 g




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




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



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



Edilene Corvina Costa Siqueira  
CRN 8 6303  
Coordenadora Operacional



Amanda Galvão  
CRN 8 11501  
Nutricionista Coordenadora Operacional