



ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO OUTUBRO/2023



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
21/10/2023		31/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
MERENDA MANHÃ 10h		Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de azeite + laranja	Suco integral de maçã + bolo de tuba + melancia	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de mel de mel de peixe, salada de azeite	KCAL	681,14	Kcal	KCAL
MERENDA TARDE 15h		Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quirela + salada de beterraba + maçã	Suco integral de maçã + bolo de tuba + melancia	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de mel de mel de peixe, salada de azeite	CHO	110,26	g	CHO
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	PTN	26,14	g	PTN
9/10/2023		10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	LIP	15,06	g	LIP
MERENDA MANHÃ 10h		Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, azeite + Pipoca + Bolo de chocolate	FERIADO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
MERENDA TARDE 15h		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de azeite + maçã	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, azeite + Pipoca + Bolo de chocolate	RECESSO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	KCAL	732,33	Kcal	KCAL
16/10/2023		17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	CHO	115,47	g	CHO
MERENDA MANHÃ 10h		Arroz, Feijão preto, Carne com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Suco morango + torta de legumes com azeite + laranja	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	PTN	25,65	g	PTN
MERENDA TARDE 15h		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de azeite + maçã	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, azeite + Pipoca + Bolo de chocolate	FERIADO		LIP	18,65	g	LIP
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
23/10/2023		24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
MERENDA MANHÃ 10h		Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de repolho com tomate + melão	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango destilado ao molho, azeite, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL	678,00	Kcal	KCAL
MERENDA TARDE 15h		Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de repolho com tomate + melão	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango destilado ao molho, azeite, cenoura ralada + bolo de laranja	CHO	106,32	g	CHO
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	PTN	21,51	g	PTN
30/10/2023		31/10/2023	1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	LIP	18,52	g	LIP
MERENDA MANHÃ 10h		Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) ao molho, salada de azeite + laranja	FERIADO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
MERENDA TARDE 15h		Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) ao molho, salada de azeite + laranja	FERIADO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	KCAL	731,14	Kcal	KCAL
1/11/2023		2/11/2023	3/11/2023	4/11/2023	5/11/2023	CHO	115,32	g	CHO
MERENDA MANHÃ 10h		Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) ao molho, salada de azeite + laranja	FERIADO		PTN	23,05	g	PTN
MERENDA TARDE 15h		Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) ao molho, salada de azeite + laranja	FERIADO		LIP	19,74	g	LIP

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

Lígia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2121

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

Leiliane Correia Costa Giacóia
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Ananda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional