



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA NUTR
						KCAL	Kcal	KCAL	
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite + pão integral + queijo + margarina	Leite com mamão + bolo de laranja	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Logurite morango+ biscoito doce integral + banana	965,32		KCAL	
Almogo 10:30H/11:00H		Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas + salada de brócolis	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + pontkan	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Arroz+ feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	154,21	9	CHO	
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + pipoca + maçã	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + mamão	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Café com leite + pão integral + queijo + margarina	PTN 32,02	9	PTN	
						LIP 21,03	9	LIP	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA NUTR
	7/8/2023	8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito de polvilho salgado + maçã	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + laranja	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com azeite	Chá com leite + pão integral com manteiga	Leite com banana + biscoito de polvilho salgado	KCAL 836,25	Kcal	KCAL	
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz + feijoad com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + pontkan	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + mamão	CHO 124,51	9	CHO	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral com requeijão	Vitamina de mamão + maçã + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de tubá + mamão	Logurite morango+ biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão fatiado + queijo + margarina	PTN 11,03	9	PTN	
						LIP 21,36	9	LIP	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA NUTR
	14/8/2023	15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão fatiado + queijo + margarina	Suco integral de uva + biscoito salgado integral + maçã	logurite morango+ biscoito doce integral + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura	Suco Integral de uva + pão integral com requeijão	KCAL 796,35	Kcal	KCAL	
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de acelga + laranja	Arroz + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas + salada de beterraba	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	Arroz + feijão carioca, barrado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + banana	Arroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	CHO 134,21	9	CHO	
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + biscoito salgado integral + maçã	Leite com mamão + bolo de laranja	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Café com leite + biscoito de polvilho + laranja	Chá com leite + pão integral com manteiga	PTN 9,63	9	PTN	
						LIP 15,24	9	LIP	

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

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

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

Liliane Correa Costa Siofella
CRN 8º REGIAO nº 6903
Coordenadora Institucional

Márcia Regina Gonçalves
CRN 8º REGIAO nº 14129
Nutricionista Controlador Operacional

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA S NUTRIK
21/8/2023		22/8/2023	23/8/2023	24/8/2023	25/8/2023	25/8/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão fatiado com manteiga	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de fubá + ponkan	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Suco integral de uva + pão com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja	KCAL	952,31	Kcal
						KCAL		KCAL
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata salsa) + salada de repolho + maçã	Arroz + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz + feijão preto + omelete assado + cenoura e ervilha refogadas + mamão	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Macarrão com carne moída +salada de tomate + ponkan	CHO	124,51	g
						CHO		CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado + queijo + alface + tomate	Chá com leite + pão fatiado com manteiga	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Suco integral de uva + pão com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja	PTN	32,02	g
						PTN		PTN
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA S NUTRIK
29/8/2023		29/8/2023	30/8/2023	31/8/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito de polvilho + maçã	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + laranja	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado + queijo + alface + tomate	Vitamina de abacate+banana+ biscoito doce integral		KCAL	859,63	Kcal
						KCAL		KCAL
Almoço 10:30H/1:00H	Risoto de frango (frango,cenoura, batata,milho) + salada de pepino c/ tomate + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas + salada de beterraba	Macarrão parafuso + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de aceiga + ponkan		CHO	125,34	g
						CHO		CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Leite com mamão + biscoito de polvilho salgado	Canjica + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura		PTN	23,06	g
						PTN		PTN
						LIP	22,03	g
						LIP		LIP

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 Consentinio de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Lidiane Corrêa Costa Stofella

CRN 8º REGIÃO nº 6303

Coordenadora Operacional

Márciana Revellino Gonçalves

CRN 8º REGIÃO nº 14928

Nutricionista e Controlador Operacional