

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

## APLV + SEM SOJA + SEM PEIXE

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANHA		MÉDIA NUTR
18/8/2023		19/8/2023	20/8/2023	21/8/2023	22/8/2023	18/8/2023		19/8/2023
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ soja + creme vegetal	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/ leite s/ soja	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ soja com ovo + mamão	Vitamina de banana e abacate com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ soja	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ soja + creme vegetal	KCAL	985,31	KCAL
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + ponkan	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO	153,24	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ soja com ovo + mamão	Vitamina de banana e abacate com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ soja	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ soja + creme vegetal	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ soja + creme vegetal	PTN	32,03	PTN
SEGUNDA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANHA		MÉDIA NUTR
7/8/2023		9/8/2023		10/8/2023		11/8/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito de polvilho salgado s/ leite s/ soja + maçã	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi)	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ soja com creme vegetal	Arroz + feijão preto + frango moído ao molho + batata refogada + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão preto + carne moída refogada + salada de repolho + mamão	KCAL	826,35	KCAL
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijoadinha com cubos de carne bovina + mandioca refogada + laranja	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Arroz + feijão preto + frango moído ao molho + batata refogada + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	Arroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	CHO	124,31	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ soja com creme vegetal	Suco integral de maçã + bolo de cenoura s/ leite s/ soja + mamão	Logurte vegano morango + biscoito doce integral s/ leite s/ soja + banana	Leite vegetal com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ soja	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ soja + creme vegetal	PTN	11,05	PTN
SEGUNDA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANHA		MÉDIA NUTR
14/8/2023		16/8/2023		17/8/2023		18/8/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ soja + creme vegetal	Logurte vegano morango + biscoito doce integral s/ leite s/ soja + banana	Leite vegetal com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ soja	Arroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho + mandioca refogada + salada de tomate e cebola + banana	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoca) + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	KCAL	786,96	KCAL
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de azeite + laranja	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	Arroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	CHO	124,35	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ soja + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ soja com ovo + mamão	Café com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite s/ soja + laranja	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ soja com creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ soja com creme vegetal	PTN	9,62	PTN
SEGUNDA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANHA		MÉDIA NUTR
7/8/2023		9/8/2023		10/8/2023		11/8/2023		

Dieta: APLV, S/ Soja e S/ Peixe. Observações: Biscoito e pães sem traços de soja, não utilizar óleo de soja.

ESCOLA

ROSECLAIR

ALUNO

PAOLA FERNANDES DOS SANTOS

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

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

Lidiane Cavalli Costa Stuchelli  
C/1038 REGIAO 8º REGIAO  
C/1038 REGIAO 8º REGIAO

Mariana Rezende Gonçalves  
C/1038 REGIAO 8º REGIAO  
Nº1020

Natália Costa Coutinho  
C/1038 REGIAO 8º REGIAO  
Nº1020



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

## APLV + SEM SOJA + SEM PEIXE

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
21/8/2023		22/8/2023		23/8/2023		24/8/2023		25/8/2023		915,24		42	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ soja com creme vegetal	Vitamina de mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ soja		Suco integral de maçã + bolo de cenoura s/ leite s/ soja + ponkan		Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ soja + banana		Suco integral de uva + pão s/ leite s/ soja com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja s/ leite s/ soja		KCAL	915,24	KCAL	42
Almoço 10:30H/14:00H	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 + frango ao molho + abobrinha e cenoura refogada + salada de alface		Macarrão s/ soja com carne moída + salada de tomate + ponkan		CHO	126,37	CHO	87
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ soja + creme vegetal + alface + tomate	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ soja com creme vegetal		Iogurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ soja + banana		Salada de frutas (mamão, banana, kiwi)		Suco integral de uva + pão s/ leite s/ soja com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja s/ leite s/ soja		PTN	31,02	PTN	11
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
28/8/2023		29/8/2023		30/8/2023		31/8/2023				527,95		34	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite s/ soja + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ soja com ovo + laranja		Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ soja + creme vegetal + alface + tomate		Vitamina de abacate+banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ soja				KCAL	527,95	KCAL	34
Almoço 10:30H/14:00H	Risoto de frango (frango,cenoura, batata,milho) + salada de pepino c/ tomate + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba		Macarrão parafuso s/ soja + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã		Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ soja + salada de acelga + ponkan				CHO	124,62	CHO	87
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ soja com ovo + maçã	Leite vegetal com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ leite s/ soja		Canjica com leite vegetal + banana		Leite vegetal com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ soja				PTN	21,03	PTN	11
										LIP	15,32	LIP	11
Dieta: APLV, S/ Soja e S/ Peixe. Observações: Biscoito e pães sem traços de soja, não utilizar óleo de soja.													
ESCOLA						ALUNO							
ROSECLAIR						PAOLA FERNANDES DOS SANTOS							
Patrícia dos Santos Alves Garcia Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781						Ligia Mânica Toledo Patria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321							
Camile Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102						Lidiane Correa Costa Stolfhe CRN nº REGIÃO nº 6501 Coordenadora Operacional							
Mariana Revellino Gonçalves CRN nº REGIÃO nº 1920 Nutricionista Consultor Operacional													