

## CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

## SEM OVOS

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA 1/8/2023	QUARTA-FEIRA 2/8/2023	QUINTA-FEIRA 3/8/2023	SEXTA-FEIRA 4/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA S NUTRIC
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral s/ ovos + queijo + margarina	Leite com mamão + bolo de laranja s/ ovos	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos com frango desfiado + maçã	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Arroz+ feijão preto + frango grelhado + abóbora refogada + maçã	KCAL	568,62	Kcal	KCAL
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas + salada de brócolis	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoca) + creme de milho + ponkan	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Arroz + feijão preto + frango grelhado + abóbora refogada + maçã	CHO	154,21	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos com carne desfiada + mamão	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral s/ ovos	Café com leite + pão integral s/ ovos + queijo + margarina		PTN	31,28	g	PTN
						LIP	21,37	g	LIP
SEGUNDA-FEIRA 7/8/2023		TERÇA-FEIRA 8/8/2023	QUARTA-FEIRA 9/8/2023	QUINTA-FEIRA 10/8/2023	SEXTA-FEIRA 11/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA S NUTRIK
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito de polvilho s/ ovos salgado + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos com carne desfiada + laranja	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Chá com leite + pão integral s/ ovos com manteiga	Leite com banana + biscoito de polvilho salgado s/ ovos	KCAL	837,54	Kcal	KCAL
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijoadinha 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 azeitona + ponkan	Arroz + feijão preto + quibe assado s/ ovos + salada de repolho + mamão	CHO	126,39	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral s/ ovos com requeijão	Vitamina de mamão + maçã + biscoito doce integral s/ ovos	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ ovos + mamão	Logurte morango+ biscoito doce integral s/ ovos + banana	Café com leite + pão fatiado s/ ovos + queijo + margarina	PTN	11,24	g	PTN
						LIP	22,39	g	LIP
SEGUNDA-FEIRA 14/8/2023		TERÇA-FEIRA 15/8/2023	QUARTA-FEIRA 16/8/2023	QUINTA-FEIRA 17/8/2023	SEXTA-FEIRA 18/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA S NUTRIK
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão fatiado s/ ovos + queijo + margarina	Suco integral de uva + biscoito salgado integral s/ ovos + maçã	Logurte morango+ biscoito doce integral s/ ovos + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ ovos	Suco integral de uva + pão integral s/ ovos com requeijão	KCAL	775,62	Kcal	KCAL
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de azeitona + 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, barreado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + banana	Arroz + feijão preto + sobrecoca ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	CHO	126,36	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + biscoito salgado integral s/ ovos + maçã	Leite com mamão + bolo de laranja s/ ovos	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos com carne desfiada + maçã	Café com leite + biscoito de polvilho s/ ovos + laranja	Chá com leite + pão integral s/ ovos com manteiga	PTN	9,54	g	PTN
						LIP	12,30	g	LIP

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  
Nº2121

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

Ediane Correa Costa Sobrinha  
CRN 8º REGIÃO nº 6411  
Coordenadora Operacional

Mariana Reschian Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 14126  
Nutricionista e Coordenadora Operacional



## CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

## SEM OVOS

	SEGUNDA-FEIRA 21/8/2023	TERÇA-FEIRA 22/8/2023	QUARTA-FEIRA 23/8/2023	QUINTA-FEIRA 24/8/2023	SEXTA-FEIRA 25/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão fatiado s/ ovos com manteiga	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral s/ ovos	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ ovos + ponkan	Café com leite + biscoito salgado integral s/ ovos + banana	Suco integral de uva + pão s/ ovos com frango desfiado + alface + cenoura + bolo de laranja s/ ovos	KCAL 906,35 Kcal	KCAL
Almôço 10:30H/11:00H	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 + carne ao molho + cenoura e ervilha refogadas + mamão	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Macarrão s/ ovos com carne moída + salada de tomate + ponkan	CHO 126,58 g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ ovos + queijo + alface + tomate	Chá com leite + pão fatiado s/ ovos com manteiga	Logurte morango+ biscoito doce integral s/ ovos + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com avela	Suco integral de uva + pão s/ ovos com frango desfiado + alface + cenoura + bolo de laranja s/ ovos	PTN 31,26 g LIP 21,33 g	PTN LIP
	SEGUNDA-FEIRA 28/8/2023	TERÇA-FEIRA 29/8/2023	QUARTA-FEIRA 30/8/2023	QUINTA-FEIRA 31/8/2023	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito de polvilho s/ ovos + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos com frango desfiado + laranja	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ ovos + queijo + alface + tomate	Vitamina de abacate+banana+ biscoito doce integral s/ ovos		KCAL 523,62 Kcal	KCAL
Almôço 10:30H/11:00H	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 s/ ovos + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz + feijão preto + bolinho de carne s/ ovos ao molho + salada de acelga + ponkan		CHO 126,35 g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos com carne desfiada + maçã	Leite com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ ovos	Canjica + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ ovos		PTN 22,03 g LIP 15,62 g	PTN LIP

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

Ligia Marcia Toledo Paria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº 1781

Camile Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº 102

Elisiane Cordeiro Costa Snelha  
CRN 8º REGIÃO nº 6403  
Coordenadora Operacional

Mariana Rezende Cavalcini  
CRN 8º REGIÃO nº 14928  
Nutricionista Coordenadora Operacional