

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

SEM CORANTE

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA NUTR
		18/8/2023	28/8/2023	30/8/2023	4/8/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite + pão integral + queijo + margarina				KCAL	398,35	Kcal	KCAL
Almoço 10:30H/11:00H		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 carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alicia + mamão	Arroz+ feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO	125,24	g	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	31,02	g	PTN
						LIP	26,35	g	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				
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	398,25	Kcal	KCAL
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijoadá com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alicia + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão carioca + frango sassani ao molho + salada de alicia + ponkan	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + mamão	CHO	124,51	g	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 fubá + mamão	logurite de coco+ biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão fatiado + queijo + margarina	PTN	11,03	g	PTN
						LIP	21,36	g	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				
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão fatiado + queijo + margarina	Suco de uva + biscoito salgado integral + maçã	logurite de coco+ biscoito doce integral + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura	Suco integral de uva + pão integral com requeijão	KCAL	785,24	Kcal	KCAL
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + frango sassani grelhado + salada de alicia + 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 + sobrecoca ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	CHO	132,02	g	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	9,62	g	PTN
						LIP	14,32	g	LIP

Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.

ESCOLA

AMBAL

ALUNO

YASMIN PIRES BRAGA

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camilie Consentino de Carvalho

Lubiane Cezaria Costa Siofella

Márciana Roxalane Gonçalves

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO

CRN 8º REGIÃO nº 603

CRN 8º REGIÃO nº 14290

Nº1781

Nº2321

Nº1102

Secretaria de Educação e Profissional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

SEIM CORANTE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA NUTRI
	21/8/2023	22/8/2023	23/8/2023	24/8/2023	25/8/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão frito com manteiga	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de fubá + pontkan	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Suco integral de uva + pão com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja	KCAL 592,31	Kcal KCAL
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata saia) + 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 + pontkan	CHO 124,51	g CHO
Lanche 14:30H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão frito + queijo + alface + tomate	Chá com leite + pão frito com manteiga	Iogurte de coco+ 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
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA NUTRI
	26/8/2023	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 frito + queijo + alface + tomate	Vitamina de abacate+banana+ biscoito doce integral		KCAL 669,63	Kcal KCAL
Almoço 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 + frango ao molho destilado + salada de couve flor + maçã	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de azeitã + pontkan		CHO 125,34	g CHO
Lanche 14:30H/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
Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.						LIP 22,03	g LIP
ESCOLA						ALUNO	
ANUAL						YASMIN PIRES BRAGA	

Particia dos Santos Alves Garcia

Ligia Miguizinho Faria Vicente

Camile Consolino de Carvalho

Lidiane Correia Costa Sordella
CRN 8 REGIÃO nº 6103
Coordenadora Operacional

Mariana Rosalino Gonçalves
CRN 8 REGIÃO nº 14926
Nutricionista Consultor Operacional

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Mat. Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO Nº 1102