

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

S/ PEIXE + S/ OLEAGINOSAS + S/ CORANTE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA S/ NUTRIÇÃO
	1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023			
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	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandiocca + salada de alicace + mamão	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + maçã
Almogo 10:30H/11:00H		Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas + salada de brócolis	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecocxa) + creme de milho + ponkan	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandiocca + salada de alicace + mamão	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecocxa) + creme de milho + ponkan	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecocxa) + creme de milho + ponkan	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecocxa) + creme de milho + ponkan
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	Café com leite + pão integral + queijo + margarina	Café com leite + pão integral + queijo + margarina
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA S/ NUTRIÇÃO
	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)	Chá com leite + pão integral com manteiga	Leite com banana + biscoito de polvilho salgado	KCAL 825,34	KCAL
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alicace + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão carioca + frango sassanari ao molho + salada de alicace + ponkan	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + mamão	CHO 123,83	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral com requieijo	Vitamina de mamão + maçã + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de fubá + 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	PTN 11,02	PTN
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA S/ NUTRIÇÃO
	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	logurte de coco + biscoito doce integral + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura	Suco integral de uva + pão integral com requieijo	KCAL 758,64	KCAL
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + frango sassanari grelhado + salada de alicace + 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 mandiocca + salada de tomate e cebola + banana	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 + 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 9,52	PTN
						LIP 14,32	LIP

Observações: Biscoitos, pães e aveia sem traços de oleaginosas, não utilizar molhodeextrato de tomate nas preparações.

ESCOLA

FRANCISCA

ALUNO

BERNARDO HENRIQUE LOPES

Partida dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Lidiane Cappelletti Costa Sioddu

Marianne Revellina Gonçalves

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781 Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Cartão de Identificação

Cartão de Identificação

	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	26/8/2023	27/8/2023	28/8/2023	29/8/2023	30/8/2023	31/8/2023	1	2	3
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	963,32	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 + frango ao molho + abobrinha e cenoura refogada + salada de alface	Macarrão com carne moída + salada de tomate + ponkan							CHO	124,33	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado + queijo + alface + tomate	Chá com leite + pão fatiado com manteiga	Ingurte de coco + biscoito doce integral + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi)	Suco integral de uva + pão com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja							PTN	33,22	g
	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								MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito de polvilho + maçã	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + laranja	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado + queijo + alface + tomate	Vitamina de abacate+banana+ biscoito doce integral								KCAL	963,25	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 acelga + ponkan								CHO	124,50	g
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	22,03	g
												LIP	19,63	g

Observações: Biscoitos, pães e aveia sem traços de oleaginosas, não utilizar molho/extrato de tomate nas preparações.

ESCOLA FRANCISCA

ALUNO

BERNARDO HENRIQUE LOPES

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

Ligia Mayra Lima Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Liliane Cordeiro Costa Similia
Mat Funcional nº 7895 CRN 8º REGIÃO Nº1103

Marciana Rosalinda Gonçalves
Mat Funcional nº 7896 CRN 8º REGIÃO Nº1104