

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

APLV + SEM OVO + SEM BATATA + SEM TOMATE

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA 14/8/2023	QUARTA-FEIRA 21/8/2023	QUINTA-FEIRA 31/8/2023	SEXTA-FEIRA 4/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉD. NUT
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + maçã	logurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana		KCAL	954,21	KCAL
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + polenta + salada de brócolis	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + ponkan	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Arroz + feijão preto + frango grelhado + abóbora refogada + maçã		CHO	153,62	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + mamão	Vitamina de banana e abacate com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal		PTN	31,02	PTN
						LIP	19,65	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		MÉD. NUT
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito de polvilho salgado s/ leite s/ ovos + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + laranja	Salada de frutas (mamão, banana, Kiwi) com aveia	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho salgado s/ leite s/ ovos	KCAL	925,34	KCAL
Almoço 10:30H/11:00H	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 aceia + ponkan	Arroz + feijão preto + quibe assado s/ ovos + salada de repolho + mamão	CHO	125,34	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Vitamina de mamão + maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite s/ ovos + mamão	logurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal	PTN	11,03	PTN
						LIP	22,09	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		MÉD. NUT
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Suco integral de uva + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovos + maçã	logurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Leite vegetal com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ ovos	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	KCAL	775,24	KCAL
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de aceia + laranja	Arroz + feijão carioca + carne ao molho + mandioca refogada + 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 pepino + banana	Arroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho com cenoura + maçã	CHO	123,25	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovos + maçã	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + maçã	Café com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite s/ ovos + laranja	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	PTN	9,61	PTN
						LIP	12,03	LIP

Observação: Molho de cenoura e beterraba conforme aceitação

ESCOLA
ROSECLAIR

ALUNO

BRAVYAN HENRIQUE FARYJ DEZIDARIO

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

Camile Consenteiro de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102

Liliane Correa Costa Sotello
CRN 8º REGIÃO nº 6013
Coordenadora Operacional

Mariana Rescolino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 1429m
Nutricionista Coordenadora Operacional

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA NUTRICIONAL	
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 vegetal + pão fatiado s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Vitamina de mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite s/ ovos + ponkan	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovos + banana	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata salada) + 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 pepino + ponkan	Macarrão s/ ovos com carne moída + salada de pepino + ponkan	Macarrão s/ ovos com carne moída + salada de pepino + ponkan	Macarrão s/ ovos com carne moída + salada de pepino + ponkan	Macarrão s/ ovos com carne moída + salada de pepino + ponkan	Macarrão s/ ovos com carne moída + salada de pepino + ponkan	Macarrão s/ ovos com carne moída + salada de pepino + ponkan	Macarrão s/ ovos com carne moída + salada de pepino + ponkan	Macarrão s/ ovos com carne moída + salada de pepino + ponkan
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ ovos s/ leite + creme vegetal + alface	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Logurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA NUTRICIONAL	
28/8/2023		29/8/2023		30/8/2023		31/8/2023							
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite s/ ovos+ maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + laranja	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Vitamina de abacaxi+banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos									
Almoço 10:30H/1:00H	Risoto de frango (frango,cenoura,milho) + salada de pepino c/ alface + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + mandiocca refogada + salada de beterraba	Macarrão parafuso s/ ovos + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ ovos + salada de azeitona + ponkan									
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovo com carne desfiada + maçã	Leite vegetal com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ leite s/ ovos	Canjica com leite vegetal + banana	Leite vegetal com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ ovos									
Observação: Molho de cenoura e beterraba conforme aceitação													
ESCOLA													
ROSECLAIR													
ALUNO													
BRAYAN HENRIQUE FARIY DEZIDIERO													