



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

APLV + SEM LEITE DE SOJA + SEM AVEIA EM FLOCOS

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA NUTRI
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/ leite	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + maçã	Logurte vegano morango + biscoito doce integral s/ leite + banana	KCAL	966,32	KCAL
Almoco 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 carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	Arroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	CHO	153,62	CHO
						PTN	31,02	PTN
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + mamão	Vitamina de banana e abacate com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite com creme vegetal	LIP	22,09	LIP
						PTN	9	PTN
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA NUTRI
7/8/2023		8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito de polvilho salgado s/ leite + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + laranja	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi)	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite com creme vegetal	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho salgado s/ leite	KCAL	834,62	KCAL
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijoadinha com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + laranja	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de aceija + ponkan	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + mamão	CHO	126,35	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral s/ leite com creme vegetal	Vitamina de mamão + maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite + mamão	Logurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite + banana	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite + creme vegetal	PTN	11,09	PTN
						LIP	22,05	LIP
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA NUTRI
14/8/2023		15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite + creme vegetal	Suco integral de uva + biscoito salgado integral s/ leite + maçã	Logurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite + banana	Leite vegetal com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite	Suco integral de uva + pão integral s/ leite com creme vegetal	KCAL	785,24	KCAL
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de aceija + laranja	Arroz + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + 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 + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	CHO	136,25	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + maçã	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/ leite	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + maçã	Café com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite + laranja	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite com creme vegetal	PTN	9,61	PTN
						LIP	14,21	LIP
Observações: Não utilizar leite de soja. Pode consumir traços de soja. Pães e bolos somente s/ leite (não aceita s/ glúten) – Seletividade Alimentar (autismo)								
ESCOLA								
ALUNO								
MARIA CECILIA HAU								

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

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

Lidiane Costa Sotelleja
CRN 8º REGIÃO nº 6403
Coordenadora Operacional

Mariana Revellian Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14929
Nutricionista e controlador Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

APLV + SEM LEITE DE SOJA + SEM AVEIA EM FLOCOS



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
21/8/2023		22/8/2023		23/8/2023		24/8/2023		25/8/2023					
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite com creme vegetal	Vitamina de mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite + ponkan	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + banana	Suco integral de uva + pão s/ leite com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja s/ leite	KCAL	912,34	Kcal	KCAL				
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata salss) + 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 + ponkan	CHO	128,94	g	CHO				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + alface + tomate	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite com creme vegetal	Iogurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi)	Suco integral de uva + pão s/ leite com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja s/ leite	PTN	32,64	g	PTN				
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR 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 + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + laranja	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + alface + tomate	Vitamina de abacate+banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite		KCAL	523,61	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 s/ leite + 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	126,35	g	CHO				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + maçã	Leite vegetal com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ leite	Canjica com leite vegetal + banana	Leite vegetal com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite		PTN	22,03	g	PTN				
LIP		LIP		LIP		LIP		LIP		LIP		LIP	
19,54		9		9		9		9		9		9	

Observações: Não utilizar leite de soja. Pode consumir traços de soja. Pães e bolos somente s/ leite (não aceitar adalivado). C. Lact. 1.4. 1

Observações: Não utilizar leite de soja. Pode consumir traços de soja. Pães e bolos somente s/ leite (não aceita s/ glúten) – Selektividade Alimentar (autismo)

ESCOLA

MARIA CECILIA HAU

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Lisiane Carreira Costa Sofia
CRN 8º REGIÃO nº 6935
Coordenadora Operacional

Mariana Revellim Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14239
Nutricionista Coordenadora Operacional