

ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
					19/9/2023		
MERENDA MANHÃ 10h					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja	KCAL 630,04 CHO 104,69 PTN 25,64 LIP 12,08	KCAL 630,04 CHO 104,69 PTN 25,64 LIP 12,08
MERENDA TARDE 15h					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + salada de alface + laranja	KCAL 630,04 CHO 104,69 PTN 25,64 LIP 12,08	KCAL 630,04 CHO 104,69 PTN 25,64 LIP 12,08
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	4/9/2023	5/9/2023	6/9/2023	7/9/2023	8/9/2023		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quinoa + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + creme de milho + laranja	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	FERIADO	RECESSO	KCAL 591,59 CHO 100,46 PTN 21,35 LIP 10,47	KCAL 591,59 CHO 100,46 PTN 21,35 LIP 10,47
MERENDA TARDE 15h	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quinoa + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + creme de milho + laranja	logurte morango+ biscoito doce integral + banana			KCAL 591,59 CHO 100,46 PTN 21,35 LIP 10,47	KCAL 591,59 CHO 100,46 PTN 21,35 LIP 10,47
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	11/9/2023	12/9/2023	13/9/2023	14/9/2023	15/9/2023		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alface + manga	Arroz + feijão preto + barrado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Chá com limão + Sanduiche de pão fatiado + queijo+ alface+tomate	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alface + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	KCAL 831,74 CHO 150,63 PTN 26,84 LIP 13,54	KCAL 831,74 CHO 150,63 PTN 26,84 LIP 13,54
MERENDA TARDE 15h	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alface + manga	Arroz + feijão preto + barrado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Chá com limão + Sanduiche de pão fatiado + queijo+ alface+tomate	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alface + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	KCAL 831,74 CHO 150,63 PTN 26,84 LIP 13,54	KCAL 831,74 CHO 150,63 PTN 26,84 LIP 13,54
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	18/9/2023	19/9/2023	20/9/2023	21/9/2023	22/9/2023		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Leite com maçã + bolo de cenoura sem cobertura	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas + salada de brócolis + banana	KCAL 733,59 CHO 126,95 PTN 23,64 LIP 14,58	KCAL 733,59 CHO 126,95 PTN 23,64 LIP 14,58
MERENDA TARDE 15h	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Leite com maçã + bolo de cenoura sem cobertura	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas + salada de brócolis + banana	KCAL 733,59 CHO 126,95 PTN 23,64 LIP 14,58	KCAL 733,59 CHO 126,95 PTN 23,64 LIP 14,58
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	25/9/2023	26/9/2023	27/9/2023	28/9/2023	29/9/2023		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de alface + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + laranja	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de tomate + manga	Suco integral de uva + pão de leite com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate	KCAL 819,55 CHO 148,63 PTN 27,84 LIP 12,63	KCAL 819,55 CHO 148,63 PTN 27,84 LIP 12,63
MERENDA TARDE 15h	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de alface + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + laranja	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de tomate + manga	Suco integral de uva + pão de leite com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate	KCAL 819,55 CHO 148,63 PTN 27,84 LIP 12,63	KCAL 819,55 CHO 148,63 PTN 27,84 LIP 12,63

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

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

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

Lidiane Correa Com Sobrinha
CRN 8º REGIÃO Nº853
5 credenciado(a) funcional

Márcia Regina Gonçalves
CRN 8º REGIÃO Nº1080
1 credenciado(a) funcional