

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

SEM OVOS

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 1/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco polpa morango + pão s/ ovos com margarina + maçã	KCAL	712,26 Kcal	KCAL	350,46 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H					Arroz + feijão carioca + frango ao molho + cenoura e couve flor refogados + laranja	CHO	113,52 9	CHO	50,62 9
Lanche 14:00H/14:30H					logurite morango+ biscoito doce integral s/ ovos + banana	PTN	30,45 9	PTN	13,52 9
						LIP	13,63 9	LIP	10,69 9
SEGUNDA-FEIRA 4/9/2023		TERÇA-FEIRA 5/9/2023	QUARTA-FEIRA 6/9/2023	QUINTA-FEIRA 7/9/2023	SEXTA-FEIRA 8/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão s/ ovos + queijo + margarina	Leite com mamão + bolo de cenoura sem cobertura s/ ovos	logurite morango+ biscoito doce integral s/ ovos + banana			KCAL	678,05 Kcal	KCAL	463,15 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quíntera + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + creme de milho + laranja	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ ovos + salada de alface + melão	FERIADO	RECESSO	CHO	100,45 9	CHO	80,63 9
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com cacau 70% + pão s/ ovos com requeijão	Chá com leite + pão integral s/ ovos + manteiga	Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ ovos + laranja			PTN	26,51 9	PTN	13,26 9
						LIP	18,63 9	LIP	11,45 9
SEGUNDA-FEIRA 11/9/2023		TERÇA-FEIRA 12/9/2023	QUARTA-FEIRA 13/9/2023	QUINTA-FEIRA 14/9/2023	SEXTA-FEIRA 15/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado integral s/ ovos + maçã	Suco polpa maracujá + pão integral s/ ovos com requeijão	Café com leite + biscoito salgado integral s/ ovos + melão	Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ ovos + mamão	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado s/ ovos + queijo + alface + tomate	KCAL	746,25 Kcal	KCAL	430,05 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alface + manga	Arroz + feijão preto + barrado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	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	CHO	115,64 9	CHO	76,15 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovo com carne desfiada + mamão	Café com leite + biscoito doce integral s/ ovos + maçã	Chá com limão + Sanduiche de pão fatiado s/ ovos + queijo + alface + tomate	Mingau de chocolate + banana	Suco polpa morango + pão s/ ovos com margarina + melão	PTN	21,96 9	PTN	10,25 9
						LIP	18,47 9	LIP	9,03 9

ESCOLA

Observação:

ALUNO

Patricia 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

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

Lidiane Correa Costa Sotela
CRN 8º REGIÃO nº 6303
Coordenadora Operacional

Mariana Revelino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 1920
Nutricionista Coordenadora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

SEM OVOS

	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		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau 70% + pão integral s/ ovos com requeijão	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos com carne desfiada + laranja	lorgote de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco polpa morango + pão s/ ovos com margarina + maçã	Café com leite + bolo de laranja s/ ovos	KCAL 850,46 Kcal	KCAL 440,36 Kcal
Almoco 10:30H/1:00H	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	Arroz + feijão preto + carne ao molho + abóbora refogada + melancia	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	CHO 142,56 9	CHO 79,52 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Café com leite + pão integral s/ ovos + queijo + margarina	Leite com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ ovos	lorgote de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos com frango desfiado + manga	PTN 24,63 9	PTN 11,20 9
	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		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco polpa maracujá + pão fatiado integral s/ ovos com requeijão	Chá com leite + pão integral s/ ovos + manteiga	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovo com carne desfiada + melão	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral s/ ovos	Suco integral de uva + pão de leite s/ ovos com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ ovos	KCAL 760,15 Kcal	KCAL 440,01 Kcal
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de azeitona + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado s/ ovos + salada de repolho + laranja	Arroz integral + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de tomate + manga	Macarrão parafuso s/ ovos com frango ao molho desfiado + salada de beterraba+ mamão	CHO 125,03 9	CHO 79,62 9
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com mamão + biscoito de polvilho s/ ovos	Suco polpa morango + pão s/ ovos com margarina + maçã	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral s/ ovos	Suco polpa maracujá + pão s/ ovos com requeijão	Suco integral de uva + pão de leite s/ ovos com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ ovos	PTN 22,03 9	PTN 10,63 9
						LIP 19,52 9	LIP 9,99 9

Observação:

ALUNO

ESCOLA

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

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

Lidiane Correa Costa Suello
CRN 8º REGIÃO nº 6103
Coordenadora Operacional

Marianne Revellino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14920
Nutricionista e controlador Operacional