

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

## APLV + SEM SOJA + SEM PEIXE

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL	705,12	KCAL	350,16
						CHO	110,16	CHO	50,46
						PTN	30,45	PTN	10,25
						LIP	12,52	LIP	9,62
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Almogo 10:30H/11:00H						CHO	98,05	CHO	75,05
						PTN	25,16	PTN	13,02
						LIP	18,31	LIP	11,60
Lanche 14:00H/14:30H						KCAL	749,03	KCAL	412,03
						CHO	120,62	CHO	76,04
						PTN	20,45	PTN	10,65
						LIP	18,03	LIP	10,69
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL	749,03	KCAL	412,03
						CHO	120,62	CHO	76,04
						PTN	20,45	PTN	10,65
						LIP	18,03	LIP	10,69
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Almogo 10:30H/11:00H						CHO	120,62	CHO	76,04
						PTN	20,45	PTN	10,65
						LIP	18,03	LIP	10,69
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Lanche 14:00H/14:30H						KCAL	749,03	KCAL	412,03
						CHO	120,62	CHO	76,04
						PTN	20,45	PTN	10,65
						LIP	18,03	LIP	10,69
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	

Dieta: APLV, S/ Soja e S/ Peixe. Observações: Biscoito e pães sem traços de soja, não utilizar óleo de soja.

ESCOLA  
ROSECLAIR

ALUNO  
PAOLA FERNANDES DOS SANTOS

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

Ligia Márcia Tricardo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º  
REGIÃO Nº 2321

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

Lidiane Corvela Costa Siqueira  
CRN 8º REGIÃO nº 1420  
Coordenadora de Educação

Mariana Revellino Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 1420  
Secretária Coordenadora de Avaliação



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

## APLV + SEM SOJA + SEM PEIXE



	SEGUNDA-FEIRA 18/9/2023	TERÇA-FEIRA 19/9/2023	QUARTA-FEIRA 20/9/2023	QUINTA-FEIRA 21/9/2023	SEXTA-FEIRA 22/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau 70% + pão integral s/ leite s/ soja com creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ soja com ovo + laranja	logurte vegano coco s/ soja + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Suco polpa morango + pão s/ leite s/ soja com creme vegetal + maçã	Café com leite vegetal + bolo de laranja s/ leite s/ soja	KCAL	799,02	KCAL	446,05
Almôço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + mandioca refogada + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	Arroz colorido + feijão carioca + frango grelhado + chuchu e cenoura refogadas + salada de alface	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de brócolis + banana	CHO	112,45	CHO	79,05
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ soja + creme vegetal	Leite vegetal com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ soja	logurte vegano coco s/ soja + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ soja com ovo + manga	PTN	23,54	PTN	9,63
						LIP	18,04	LIP	9,02
	SEGUNDA-FEIRA 25/9/2023	TERÇA-FEIRA 26/9/2023	QUARTA-FEIRA 27/9/2023	QUINTA-FEIRA 28/9/2023	SEXTA-FEIRA 29/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco polpa maracujá + pão fatiado integral s/ leite s/ soja com creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ soja + creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ soja com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ soja	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ soja com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ leite s/ soja	KCAL	750,46	KCAL	459,25
Almôço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + melão	Arroz colorido + feijão preto + carne moída refogada + salada de repolho + laranja	Arroz integral + feijão carioca + sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de tomate + manga	Macarrão parafuso s/ soja com frango ao molho destinado + salada de beterraba+ mamão	CHO	119,25	CHO	80,46
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com mamão + biscoito de polvilho s/ leite s/ soja	Suco polpa morango + pão s/ leite s/ soja com creme vegetal + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ soja	Suco polpa maracujá + pão s/ leite s/ soja com creme vegetal	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ soja com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ leite s/ soja	PTN	20,46	PTN	15,05
						LIP	19,23	LIP	10,48

Dieta: APLV, S/ Soja e S/ Peixe. Observações: Biscoito e pães sem traços de soja, não utilizar óleo de soja.

ALUNO  
PAOLA FERNANDES DOS SANTOS

ESCOLA  
ROSECLAIR

Patrícia 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

Lidiane Carmona Costa Santiago  
CRN 8º REGIÃO nº 6481  
Coordenadora Operacional

Mariana Rescolino Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 14926  
Interventora Coordenadora Operacional