

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

SEM CORANTE



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
					1/9/2023						
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco de maçã + torta de legumes com aveia + maçã	KCAL	724,72	Kcal	371,75		
Almoco 10:30H/1:00H					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja	CHO	115,64	g	CHO	52,61	g
Almoco 10:30H/1:00H					Liguite coco + biscoito doce integral + banana	PTN	32,87	g	PTN	15,42	g
Lanche 14:00H/14:30H						LIP	14,52	g	LIP	11,07	g
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						
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão + queijo + margarina	Leite com mamão + bolo de cenoura sem cobertura	Liguite coco + biscoito doce integral + banana			KCAL	690,56	Kcal	473,33	Kcal	
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quireira + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + creme de milho + laranja	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de acelga + melão	FÉRIADO	RECESSO	CHO	103,92	g	CHO	79,23	g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com cacau 70% + pão com requeijão	Chá com leite + pão integral + manteiga	Suco integral de maçã + bolo de fubá + laranja			PTN	29,53	g	PTN	14,69	g
						LIP	17,42	g	LIP	10,85	g
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						
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado integral + maçã	Suco integral de maçã + pão integral com requeijão	Café com leite + biscoito salgado integral + melão	Suco integral de maçã + bolo de fubá + mamão	Suco de abacaxi natural + sanduiche de pão frito + queijo + alicce + lornate	KCAL	773,69	Kcal	442,81	Kcal	
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + manga	Arroz + feijão preto + barreado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicce	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alicce + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	CHO	123,51	g	CHO	76,45	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + mamão	Café com leite + biscoito doce integral + maçã	Chá com limão + Sanduiche de pão frito + queijo + alicce + lornate	Mingau de chocolate + banana	Suco integral de maçã + torta de legumes com aveia + melão	PTN	23,54	g	PTN	12,54	g
						LIP	20,61	g	LIP	9,65	g
Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.											
ESCOLA						ALUNO					
ANIBAL						YASMIN PIRES BRAGA					

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

SEM CORANTE

	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
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau 70% + pão integral com requeijão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + laranja	logurte de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco integral de maçã + lorta de legumes com aveia + maçã	Café com leite + bolo de laranja	KCAL 823,96 Kcal	KCAL 457,14 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	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 + ovos mexidos + abóbora refogada + mandioca	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	PTN 136,74 g	CHO 81,65 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de maçã + pipoca + maçã	Café com leite + pão integral + queijo + margarina	Leite com maçã + bolo de cenoura sem cobertura	logurte de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga	PTN 26,13 g	PTN 10,63 g
	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 integral de maçã + pão frito integral com requeijão	Chá com leite + pão integral + manteiga	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + pão de leite com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate	KCAL 799,25 Kcal	KCAL 469,28 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassani ao molho + salada de alface + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado + 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 com frango ao molho desfiado + salada de beterraba+ mamão	CHO 129,51 g	CHO 82,45 g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com mamão + biscoito de polvilho	Suco integral de maçã + lorta de legumes com aveia + maçã	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + pão com requeijão	Suco de abacaxi natural + pão de leite com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate	PTN 23,51 g	PTN 12,04 g
						LIP 20,13 g	LIP 9,48 g
Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.							
ESCOLA ANIBAL				ALUNO YASMIN PIRES BRAGA			

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

[Assinatura]
 Lúcia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
 REGIÃO Nº2321

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

[Assinatura]
 Liane Correa Costa Stefella
 CRN 8º REGIÃO nº 6303
 Coordenadora Operacional

[Assinatura]
 Mariana Revolino Gonçalves
 CRN 8º REGIÃO nº 14920
 Nutricionista Coordenadora Operacional