

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

S/ PEIXE + S/ OLEAGINOSAS + S/ CORANTE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 1/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco de maçã + torta de legumes com aveia + maçã	724,72	Kcal	371,75	Kcal
Almoço 10:30H/11:30H					Arroz + feijão carioca + carne ao molho + cenoura e couve flor refogados + laranja	CHO 115,64	g	CHO 52,61	g
Lanche 14:00H/14:30H					logurte coco + biscoito doce integral + banana	PTN 32,67	g	PTN 15,42	g
						LIP 14,52	g	LIP 11,07	g
	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 + queijo + margarina	Leite com mamão + bolo de cenoura sem cobertura	logurte coco + biscoito doce integral + banana			KCAL 690,58	Kcal	KCAL 473,33	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quinoa + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + laranja	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de acelga + melão	FERIADO	RECESSO	CHO 103,92	g	CHO 79,23	g
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 28,53	g	PTN 14,69	g
						LIP 17,42	g	LIP 10,65	g
	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 + maçã	Suco integral de maçã + pão integral com requeijão	Café com leite + biscoito salgado integral + melão	Suco integral de maçã + bolo de tubá + mamão	Suco de abacaxi natural + sanduiche de pão fatiado + queijo + alface + tomate	KCAL 895,02	Kcal	KCAL 442,81	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	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 + frango ao molho + abobrinha e cenoura refogados + 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 125,69	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 fatiado + queijo + alface + tomate	Mingau de chocolate + banana	Suco integral de maçã + torta de legumes com aveia + melão	PTN 24,01	g	PTN 12,54	g
						LIP 21,96	g	LIP 9,65	g

Observações: Biscoitos, pães e aveia sem traços de oleaginosas, não utilizar molho/extrato de tomate nas preparações.

ALUNO

BERNARDO HENRIQUE LOPES

ESCOLA FRANCISCA


 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 Correia Costa Sotelo
 CRN 8 REGIÃO nº 6303
 Coordenadora Operacional


 Adriana Revelino Gonçalves
 CRN 8 REGIÃO nº 14920
 Secretária de Controle Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023



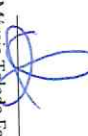
S/ PEIXE + S/ OLEAGINOSAS + S/ CORANTE

	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	lógurte de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco integral de maçã + torta de legumes com aveia + maçã	Café com leite + bolo de laranja	KCAL 836,12 Kcal	KCAL 457,14 Kcal
Almôço 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 abóbora) + salada de beterraba + maçã	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	Arroz colorido + feijão carioca + frango grelhado + chuchu c/ cenoura refogada + salada de alicke	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas + salada de brócolis + banana	CHO 142,03 9	CHO 81,65 9
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	lógurte de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga	PTN 25,69 9 LIP 21,02 9	PTN 10,63 9 LIP 9,78 9
	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 fatiado 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 + alicke+ cenoura + bolo de chocolate	KCAL 793,25 Kcal	KCAL 463,28 Kcal
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de alicke + 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 9	CHO 82,45 9
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com mamão + biscoito de polvilho	Suco integral de maçã + torta 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 + alicke+ cenoura + bolo de chocolate	PTN 23,51 9 LIP 20,13 9	PTN 12,04 9 LIP 9,48 9

Observações: Biscoitos, pães e aveia sem traços de oleaginosas, não utilizar molho/extrato de tomate nas preparações.

ESCOLA FRANCISCA ALUNO BERNARDO HENRIQUE LOPES


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


 Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
 REGIÃO Nº221


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


 Elianne Correia Costa Stedelin
 CRN 8º REGIÃO nº 6393
 Coordenadora Operacional


 Mariana Revellino Gonçalves
 CRN 8º REGIÃO nº 14929
 Nutricionista Controlador Operacional