

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

## APLV + SEM OVO + SEM BATATA + SEM TOMATE

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 polpa morango + pão s/ leite s/ ovos c/ margarina + maçã		KCAL	706,36	KCAL	371,75	Kcal	
						Arroz + feijão carioca + frango ao molho + cenoura e couve flor refogados + laranja		CHO	110,45	9	CHO	52,61	9
Almoço 10:30H/11:00H						Iogurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana		PTN	30,65	9	PTN	15,42	9
						LIP		13,85	9	LIP	11,07	9	
Lanche 14:00H/14:30H													
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 vegetal + pão s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Leite vegetal com mamão + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ ovos	Iogurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana			KCAL	659,02	Kcal	KCAL	451,64	Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quireira + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + tangerina	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ ovos + salada de acelga + melão	FERIADO	RECESSO	CHO	98,62	9	CHO	76,23	9		
						PTN	25,46	9	PTN	12,45	9		
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com cacau 70% + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ leite s/ ovos + tangerina			LIP	15,69	9	LIP	9,65	9		
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 vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovos + maçã	Suco polpa maracujá + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovos + melão	Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ leite s/ ovos + mamão	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal + alicce	KCAL	765,29	Kcal	KCAL	426,15	Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + manga	Arroz + feijão preto + barrado + farofa de banana + salada de pepino 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	120,45	9	CHO	74,06	9		
						PTN	19,64	9	PTN	10,54	9		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovo com carne desfiada + mamão	Café com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + maçã	Chá com limão + Sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal + alicce	Mingau de chocolate com leite vegetal + banana	Suco polpa morango + pão s/ leite s/ ovos c/ margarina + melão	LIP	18,96	9	LIP	8,95	9		
Observação: Molho de cenoura e beterraba conforme acatellção													
ESCOLA													
ROSECLAIR													
ALUNO													
BRAYAN HENRIQUE FARIY DEZIDIERO													

ESCOLA

ROSECLAR

Observação: Molho de cenoura e beterraba conforme aceitação

ALUNO

BRAYAN HENRIQUE FARYU DEZIDIERO

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º  
REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº 102

Liliane Concha Costa Sáfella  
CRN 8º REGIÃO nº 6493  
(condicionista Operacional)

Mariana Rosolino Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 14929  
Biotecnologia e Qualidade



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023  
APLV + SEM OVO + SEM BATATA + SEM TOMATE



	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 vegetal com cacau 70% + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovo com carne desfiada + laranja	logurte vegano coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco polpa morango + pão s/ leite s/ ovos c/ margarina + maçã	Café com leite vegetal + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	KCAL 819,64 Kcal	KCAL 448,23 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 + pitão do molho de peixe + salada de alface	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + abobrinha refogada + salada de brócolis + banana	CHO 124,52 g	CHO 78,25 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Leite vegetal com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite s/ ovos	logurte vegano coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + manga	PTN 24,46 g	PTN 9,25 g
	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/ leite s/ ovos com creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + melão	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ ovos com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ leite s/ ovos	KCAL 758,15 Kcal	KCAL 428,31 Kcal
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de aceitola + 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 alface + manga	Macarão parafruso s/ ovos com frango ao molho destilado + salada de beterraba+ mamão	CHO 112,45 g	CHO 78,46 g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com mamão + biscoito de polvilho s/ leite s/ ovos	Suco polpa morango + pão s/ leite s/ ovos c/ margarina + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Suco polpa maracujá + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ ovos com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ leite s/ ovos	PTN 22,46 g	PTN 10,54 g
						LIP 21,98 g	LIP 9,96 g
Observação: Molho de cenoura e beterraba conforme aceitação							
ESCOLA ROSECLAIR						ALUNO BRAYAN HENRIQUE FARAY DEZIDERIO	

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Lidiane Correa Costa Sotella  
CRN 8º REGIÃO nº 6203  
Coordenadora Operacional

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