

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023
APLV + BÁLSAMO PERU (TEMPEROS, CRAVO E CANELA)

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
					11/9/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco polpa morango + torta de legumes com aveia s/ leite + maçã	KCAL 715,02 Kcal	KCAL 380,74 Kcal
Almôço 10:30H/11:00H					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja	CHO 106,45 g	CHO 50,14 g
Lanche 14:00H/14:30H					logurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite + banana	PTN 28,14 g	PTN 13,25 g
						LIP 12,85 g	LIP 10,46 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 vegetal + pão s/ leite + creme vegetal	Leite vegetal com mamão + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite	logurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite + banana			KCAL 653,12 Kcal	KCAL 430,25 Kcal
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quinoa + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + tangerina	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de acelga + melão	FERIADO	RECESSO	CHO 98,25 g	CHO 75,02 g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com cacau 70% + pão s/ leite com creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ leite + tangerina			PTN 26,25 g	PTN 13,02 g
						LIP 16,23 g	LIP 8,26 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 vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + maçã	Suco polpa maracujá + pão integral s/ leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + melão	Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ leite + mamão	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + alface + tomate	KCAL 760,14 Kcal	KCAL 430,25 Kcal
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + 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 120,25 g	CHO 75,14 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + mamão	Café com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite + maçã	Chá com limão + Sanduíche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + alface + tomate	Mingau de chocolate com leite vegetal + banana	Suco polpa morango + torta de legumes com aveia s/ leite + melão	PTN 20,63 g	PTN 10,46 g
						LIP 18,05 g	LIP 8,45 g

Dieta: APLV + bálsamo peru (temperos, cravo e canela).

ALUNO

ESCOLA
 ROSECLAIR

PIETRA APARECIDA SILVA SANTOS

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

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

Liliane Garcia Costa Stefella
 CRN 8º REGIÃO nº 6303
 Coordenadora Operacional

Mariana Revolino Gonçalves
 CRN 8º REGIÃO nº 14920
 Nutricionista Consultor Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

APLV + BÁLSAMO PERU (TEMPEROS, CRAVO E CANELA)

	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 com creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + laranja	logurte vegano coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco polpa morango + torta de legumes com aveia s/ leite + maçã	Café com leite vegetal + bolo de laranja s/ leite	KCAL 798,26 Kcal	KCAL 402,15 Kcal
Almôço 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 + ovos mexidos + 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 s/ leite + salada de brócolis + banana	CHO 129,54 9	CHO 78,03 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	Leite vegetal com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ leite	logurte vegano coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + manga	PTN 25,13 9	PTN 9,25 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/ leite com creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Suco integral de uva + pão s/ leite com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ leite	KCAL 760,25 Kcal	KCAL 443,02 Kcal
Almôço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami 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 110,02 9	CHO 79,25 9
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com mamão + biscoito de polvilho s/ leite	Suco polpa morango + torta de legumes com aveia s/ leite + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Suco polpa maracujá + pão s/ leite com creme vegetal	Suco integral de uva + pão s/ leite com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ leite	PTN 20,52 9	PTN 10,25 9
						LIP 19,02 9	LIP 10,03 9


ESCOLA


ROSECLAIR


Dieta: APLV + bálsamo peru (temperos, cravo e canela).


ALUNO

PIETRA APARECIDA SILVA SANTOS


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


Ligia Mária Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIÃO Nº 2321


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


Lidiane Carreira Costa Soares
CRN 8º REGIÃO nº 6503
Coordenadora Operacional


Mariana Revellano Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14929
Nutricionista e Controlador Operacional