

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

SEM CACAU

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
					19/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco polpa morango + torta de legumes com aveia + maçã	KCAL	124,72	KCAL	371,75
						CHO	115,64	CHO	52,61
Almoco 10:30H/1:00H					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja	PTN	32,87	PTN	15,42
					logurte morango+ biscoito doce integral + banana	LIP	14,52	LIP	11,07
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 + pão + queijo + margarina	Leite com mamão + bolo de cenoura sem cobertura	logurte morango+ biscoito doce integral + banana			KCAL	690,58	KCAL	452,12
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quirela + 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		RECESSO	CHO	103,92	CHO	74,02
						PTN	29,53	PTN	13,96
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com ailaroba + pão com requeijão	Chá com leite + pão integral + manteiga	Suco integral de maçã + bolo de fubá + laranja			LIP	17,42	LIP	11,52
	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 polpa maracujá + pão integral com requeijão	Café com leite + biscoito salgado integral + melão	Suco integral de maçã + bolo de fubá + mamão	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado + queijo + alface + tomate	KCAL	773,69	KCAL	426,13
Almoco 10:30H/1:00H	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	123,51	CHO	72,46
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 com alfabetos + banana	Suco polpa morango + torta de legumes com aveia + melão	PTN	23,54	PTN	13,65
						LIP	20,61	LIP	9,67

Observação:

ALUNO

NILSON SERGIO JOSÉ DA SILVA

ESCOLA

EDINEIA

PA

OC

OC

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

Liliane Correia Costa Sobella
CRN 8º REGIÃO Nº 6103
Coordenadora Operacional

Mariana Revellino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO Nº 14929
Núcleo de Controle Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023



SEM CACAU

	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 com aillaroba + pão integral com requeijão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + laranja	iogurte de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco polpa morango + torta de legumes com aveia + maçã	Café com leite + bolo de laranja	KCAL 815,46 Kcal	KCAL 457,14 Kcal
Almoço 10:30H/14:30H	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 alicce	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas + salada de brócolis + banana	CHO 129,26 9	CHO 81,85 9
Lanche 14:30H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Café com leite + pão integral + queijo + margarina	Leite com maçã + bolo de cenoura sem cobertura	iogurte de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga	PTN 24,63 9 LIP 17,83 9	PTN 10,63 9 LIP 9,78 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 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 integral de uva + pão de leite com carne moída + alicce+ cenoura + bolo de laranja	KCAL 793,25 Kcal	KCAL 463,28 Kcal
Almoço 10:30H/14:30H	Arroz + feijão carioca + frango sassani ao molho + salada de acelga + 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 14:30H/14:30H	Leite com mamão + biscoito de polvilho	Suco polpa morango + torta de legumes com aveia + maçã	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco polpa maracujá + pão com requeijão	Suco integral de uva + pão de leite com carne moída + alicce+ cenoura + bolo de laranja	PTN 23,51 9 LIP 20,13 9	PTN 12,04 9 LIP 9,46 9
Observação:							
ESCOLA				ALUNO			
EDINEIA				NILSON SERGIO JOSÉ DA SILVA			

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

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

Lidiane Garcia Costa Sotelo
CRN 8º REGIÃO Nº 1099
Coordenadora Operacional

Marliane Resende Gonçalves
CRN 8º REGIÃO Nº 1099
Tutoria e Orientação Operacional