

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

## APLV + SEM LEITE DE SOJA + SEM AVEIA EM FLOCOS

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 18/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco polpa morango + torta de legumes s/ aveia s/ leite + maçã	KCAL	705,23	KCAL	350,26
Almoco 10:30H/1:00H					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja	CHO	110,25	CHO	50,14
Lanche 14:00H/14:30H					logurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite + banana	PTN	30,02	PTN	13,05
						LIP	10,36	LIP	9,63
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 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	650,26	KCAL	741,36
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quireira + 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	88,24	CHO	76,03
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 fubá s/ leite + tangerina			PTN	26,31	PTN	12,98
						LIP	15,25	LIP	11,25
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 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 fubá s/ leite + mamão	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + alface + tomate	KCAL	760,48	KCAL	430,25
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 + pitão 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	119,36	CHO	74,02
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 + Sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + alface + tomate	Mingau de chocolate com leite vegetal + banana	Suco polpa morango + torta de legumes s/ aveia s/ leite + melão	PTN	20,45	PTN	10,64
						LIP	19,26	LIP	9,77

Observações: Não utilizar leite de soja. Pode consumir traços de soja. Pães e bolos somente s/ leite (não aceita s/ glúten) – Seletividade Alimentar (autismo)

ESCOLA

NAVA

ALUNO

MARIA CECILIA RAU

*CBM*

Patricia dos Santos Alves Garcia

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º

REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º

REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º

REGIÃO Nº1102

Liliane Cordeiro Costa Soutella  
CRN 8º REGIÃO nº 6393  
Coordenadora Operacional

Mariana Revellino Gonçalves  
CRN nº REGIÃO nº 14820  
Nutricionista Especialista



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAOE	
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		Iogurte vegano coco + salada de frutas (mamão, banana, morango)		Suco polpa morango + torta de legumes s/ aveia s/ leite + maçã		Café com leite vegetal + bolo de laranja s/ leite		KCAL 806,47 Kcal KCAL 403,65 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 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 125,46 9 CHO 76,32 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		Iogurte vegano coco + salada de frutas (mamão, banana, morango)		Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + manga		PTN 25,16 9 PTN 10,36 9 LIP 15,03 9 LIP 10,02 9	
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAOE	
29/9/2023		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 780,25 Kcal KCAL 440,36 Kcal	
Almôço 10:30H/11:00H		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 125,64 9 CHO 78,46 9	
Lanche 14:00H/14:30H		Leite vegetal com mamão + biscoito de polvilho s/ leite		Suco polpa morango + torta de legumes s/ 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 20,15 9 PTN 11,64 9 LIP 19,36 9 LIP 8,98 9	
Observações: Não utilizar leite de soja. Pode consumir traços de soja. Pães e bolos somente s/ leite (não aceita s/ glúten) – Seletividade Alimentar (autismo)													
ESCOLA													
NAYA													
ALUNO													
MARIA CECILIA HAU													

Mariana Revolino Gonçalves  
 CNPq Nº 302460/2013-0  
 Universidade Federal do Rio de Janeiro