



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

APLV



APLV															
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H								1/9/2023		Suco polpa morango + torta de legumes com aveia s/ leite + maçã			KCAL 702,16 Kcal 309,55 Kcal		
Almoco 10:30H/1:00H										Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja			CHO 106,32 g CHO 48,21 g		
Lanche 14:00H/14:30H										Iogurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite + banana			PTN 29,24 g PTN 13,25 g		
										LIP 12,05 g LIP 9,96 g			g 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		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		Iogurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite + banana				KCAL 650,84 Kcal 450,32 Kcal					
Almoco 10:30H/1:00H		Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quinoa + salada de beterraba		Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + laranja		Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de azeitona + melão		FERRADO		CHO 99,65 g CHO 72,65 g			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 fubá s/ leite + laranja				PTN 24,51 g PTN 13,64 g			g		
										LIP 15,42 g LIP 9,92 g			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		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 uva + sanduíche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + azeitona + tomate		KCAL 750,64 Kcal 405,51 Kcal			Kcal		
Almoco 10:30H/1:00H		Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de azeitona + 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 azeitona		Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de azeitona + melancia		CHO 110,65 g CHO 74,62 g			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 + azeitona + tomate		Mingau de chocolate com leite vegetal + banana		Suco polpa morango + torta de legumes com aveia s/ leite + melão			PTN 20,65 g PTN 11,62 g		
										LIP 18,42 g LIP 8,54 g			g		
ESCOLA													Observação:		
ALUNO															

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

APLV

Grupo Riso e Lãmeia

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	22/9/2023		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	lorgue vegano coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco polpa morango + torte de legumes com aveia s/ leite + maçã	Café com leite vegetal + bolo de laranja s/ leite	KCAL	805,47	KCAL	420,62
Almogo 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 + brãdo do molho de peixe + salada de alicace	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de brócolis + banana	CHO	110,45	CHO	78,42
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	lorgue vegano coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + manga	PTN	24,61	PTN	11,05
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		LIP	15,64	LIP	9,98
25/9/2023		26/9/2023		27/9/2023		28/9/2023		29/9/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco polpa maracujã + 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 + alicace+ cenoura + bolo de chocolate s/ leite	KCAL	750,62	KCAL	450,61
Almogo 10:30H/1:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de azeitã + 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 destiãdo + salada de beterraba+ mamão	CHO	115,45	CHO	80,36
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com mamão + biscoito de polvilho s/ leite	Suco polpa morango + torte de legumes com aveia s/ leite + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Suco polpa maracujã + pão s/ leite com creme vegetal	Suco integral de uva + pão s/ leite com carne moída + alicace+ cenoura + bolo de chocolate s/ leite	PTN	20,65	PTN	10,69
LIP		LIP		LIP		LIP		LIP	
18,45		9		9		9		9	

ESCOLA

Observação:

ALUNO

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 Correia Costa Sotêla
CRN 8º REGIÃO nº 6403
Coordenadora Operacional

Martiana Revellino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14920
Nutricionista Controlar Operacional