

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

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						11/9/2023			
						Suco polpa morango + torta de legumes com aveia + maçã			
						KCAL	724,72	KCAL	371,75
						CHO	115,64	CHO	52,61
						PTN	32,87	PTN	15,42
						LP	14,52	LP	11,07
						logurte morango+ biscoito doce integral + banana			
						PTN	32,87	PTN	15,42
						LP	14,52	LP	11,07
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	690,59	KCAL	473,33
						CHO	100,92	CHO	79,23
						PTN	29,53	PTN	14,69
						LP	17,42	LP	10,05
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	442,81
						CHO	123,51	CHO	76,45
						PTN	23,54	PTN	12,54
						LP	20,61	LP	9,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	773,69	KCAL	4

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

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 cacau 70% + pão integral com requeijão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + laranja	logurte 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	823,56	KCAL	457,14	KCAL		KCAL	
Almooço 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 + salada de brócolis + banana	CHO	136,74	CHO	81,65	CHO		CHO	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Café com leite + pão integral + queijo + margarina	Leite com maçã + bolo de cenoura sem cobertura	logurte de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga	PTN	26,13	PTN	10,63	PTN		PTN	
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 + alface+ cenoura + bolo de chocolate	KCAL	793,25	KCAL	463,28	KCAL		KCAL	
Almooço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de azeitona + 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 parafruso com frango ao molho desfiado + salada de beterraba+ mamão	CHO	120,51	CHO	82,45	CHO		CHO	
Lanche 14:00H/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 + alface+ cenoura + bolo de chocolate	PTN	23,51	PTN	12,04	PTN		PTN	
						LIP	20,13	LIP	9,48	LIP		LIP	
Observação:													
ESCOLA													
ALUNO													

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

Ligia Marcia 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 6593
Coordenadora Operacional

Mariana Revellino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14920
Nutricionista Escolar Operacional