



ESCOLA PIAÇAGUERA – CARDÁPIO JUNHO/2023



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10:00H				Café com leite + biscoito de polvilho+ mamão	Leite com maçã+ Bolo de laranja	KCAL 889,62 CHO 125,61 PTN 28,34 LIP 31,24	KCAL 798,64 CHO 112,33 PTN 21,37 LIP 24,61
MERENDA TARDE 15:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	CHO 9 PTN 9 LIP 9	CHO 9 PTN 9 LIP 9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	5/6/2023	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023	9/6/2023		
MERENDA MANHÃ 10:00H	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	logurte de morango+ biscoito doce integral + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	FERIADO	RECESSO	KCAL 895,61 CHO 123,66 PTN 22,3 LIP 33,27	KCAL 785,61 CHO 126,31 PTN 22,31 LIP 23,84
MERENDA TARDE 15:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), creme de milho+ ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada de beterraba				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	12/6/2023	13/6/2023	14/6/2023				
MERENDA MANHÃ 10:00H	Café com leite + biscoito salgado integral + laranja	Leite com mamão+Bolo cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + caqui	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola) com aveia	Chá com leite + pão + manteiga	KCAL 796,32 CHO 136,67 PTN 24,61 LIP 29,63	KCAL 801,29 CHO 113,64 PTN 22,39 LIP 22,61
MERENDA TARDE 15:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de chuchu com cenoura + caqui	Arroz, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Purê de molho de peixe, salada de couve flor	Arroz, feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + ponkan		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	19/6/2023	20/6/2023	21/6/2023	22/6/2023	23/6/2023		
MERENDA MANHÃ 10:00H	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Suco integral de uva, sanduiche de pão frito+ queijo+ tomate + alface	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Chá com leite+ biscoito salgado + maçã	Vitamina de frutas (maçã + mamão) + biscoito doce integral	KCAL 693,32 CHO 125,34 PTN 23,63 LIP 31,29	KCAL 802,37 CHO 115,69 PTN 21,34 LIP 21,34
MERENDA TARDE 15:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + maçã	Arroz, feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + laranja	Arroz, feijão preto, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino c/ tomate + caqui	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de alface + ponkan	Suco integral de uva+ cachorro quente + pinhão + pipoca + bolo de milho		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	26/6/2023	27/6/2023	28/6/2023	29/6/2023	30/6/2023		
MERENDA MANHÃ 10:00H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral	Suco integral de uva, pão integral com requeijo	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Leite com banana + biscoito de polvilho salgado	KCAL 712,35 CHO 124,95 PTN 22,65 LIP 32,29	KCAL 803,28 CHO 114,32 PTN 19,63 LIP 22,3
MERENDA TARDE 15:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de alface + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz, feijão preto, Omelete assado, cenoura e abobrinha refogados + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã	Suco integral de uva, pão hot dog c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja		

Partícia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7993 CRM 8º REGIÃO
Nº1791

Ligia Maria Toledo Parra Vicente
Mat. Funcional nº 7994 CRM 8º REGIÃO
Nº2121

Camilie Consorcio de Carvalho
Mat. Funcional nº 7994 CRM 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correia Costa Siofella
CRM 8º REGIÃO 6093 Coordenadora
Operacional

Lidiane Correia Costa Siofella
CRM 8º REGIÃO nº 6093
Coordenadora Operacional

Mariana Revedillo Gonçalves
CRM 8º REGIÃO nº 6093
Nutricionista Controlador Operacional