

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023


APLV + SEM LEITE DE SOJA + SEM AVEIA EM FLOCOS


SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
01/mai		02/mai	03/mai	04/mai	05/mai						
Desjejum 7:30H/8:00H	Lente vegetal com maçã + biscoito polvilho salgado s/leite	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de beterraba + pera	Arroz, feijão preto, Ovos mexidos , Abóbora refogada + mamão	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salda de alface + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de repolho + maçã	CHO	157,51	g	CHO	75,21	g
		Suco integral de uva + Pipoca salgada + maçã	Canjica c/leite vegetal + caqui	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + ponkan	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	PTN	25,32	g	PTN	11,23	g
Lanche 14:00H/14:30H						LIP	19,65	g	LIP	9,52	g
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
08/mai		09/mai	10/mai	11/mai	12/mai						
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão integral s/leite + creme vegetal	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite + com ovo +laranja	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/leite + ponkan	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/leite	KCAL	965,21	Kcal	KCAL	759,62	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango ao molho(sobrecoca) com cenoura + salada de couve flor + abacaxi	Arroz, feijão carioca, carne moída refogada, salada repolho + maçã	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de chuchu e cenoura + mamão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, pure de batatas s/leite + salada tomate	Arroz, feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, abobrinha e brócolis) + laranja	CHO	153,20	g	CHO	61,32	g
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau de farinha de arroz com banana c/leite vegetal	Café com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Leite vegetal com maçã+bolo cenoura sem cobertura s/leite	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	PTN	10,29	g	PTN	15,23	g
						LIP	22,36	g	LIP	9,26	g
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
15/mai		16/mai	17/mai	18/mai	19/mai						
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão s/leite com creme vegetal	Lente vegetal com banana + bolo de laranja s/leite	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	KCAL	752,31	Kcal	KCAL	398,36	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + caqui	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, brócolis refogado , salada de tomate	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, Polenta, salada de repolho com cenoura + mamão	Arroz/ Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha), salada de acelga + alface + banana	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + banana	CHO	126,34	g	CHO	126,51	g
Lanche 14:00H/14:30H	Lente vegetal com mamão + biscoito polvilho salgado s/leite	Café com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite + com ovo +ponkan	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite + mamão	PTN	8,52	g	PTN	18,54	g
						LIP	19,62	g	LIP	9,51	g


Aluna: Maria Cecilia Hau - Nayá

Observações: Não utilizar leite de soja. Pode consumir traços de soja.


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


Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 111146 CRN 8º REGIÃO Nº2321


Camilo Conservino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102


Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6310 Coordenação Operacional


Marilene Reis
CRN 8 34920 P
Nutricionista
Grupo Risorotolândia

APLV + SEM LEITE DE SOJA + SEM AVEIA EM FLOCOS

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	22/mai	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai						
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite + com ovo-laranja	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite + ponkan	leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	Chá com leite vegetal + biscoito polvilho s/leite + mamão	suco integral de uva, Pão s/leite com frango desfiado ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	KCAL	953,21	Kcal	KCAL	398,65	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados(chuchu e cenoura) + maçã	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitona+ caqui	Arroz, feijão preto, Frango assado(sobrecoxa) milho e cenoura refogados + laranja	Arroz, feijão carioca, Barreado, pure de batatas s/leite + salada tomate e cebola+ banana	Macarrão parafuso , frango ao molho desfiado, salada de alface com cenoura + ponkan	CHO	124,53	g	CHO	86,34	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão integral s/leite + creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado s/leite + creme vegetal + tomate+ alface	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/leite + abacaxi	Suco integral de uva, Pão s/leite com frango desfiado ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	PTN	34,21	g	PTN	19,54	g
						LIP	26,51	g	LIP	12,34	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	29/mai	30/mai	31/mai								
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão integral s/leite + creme vegetal	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado s/leite + creme vegetal + tomate+ alface	Salada de frutas (kiwi, maçã, mamão)			KCAL	753,69	Kcal	KCAL	401,23	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, pure de batatas s/leite + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada com chuchu e cenoura + péra	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba			CHO	125,32	g	CHO	63,20	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite + com ovo +ponkan	Leite vegetal com banana + bolo de laranja s/leite	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana			PTN	26,24	g	PTN	13,24	g
						LIP	20,31	g	LIP	15,32	g

Aluna: Maria Cecilia Hau - Nayá

Observações: Não utilizar leite de soja. Pode consumir traços de soja.

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO Nº7371

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7694 CRN 8º REGIAO Nº1102

Lidiane Correa Costa Stofella
CRN 8º REGIAO 6310 Coordenadora Operacional

Mariana Revoredo Gonçalves
CRN 8 14920 P Nutricionista Grupo Risoletândia