



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

APLV + SEM OVO + SEM BATATA + SEM TOMATE



	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	FERIADO	Leite vegetal com maçã + biscoito polvilho salgado s/ leite s/ ovo	Café com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovo +creme vegetal	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com aveia	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ leite s/ ovos+ ponkan	KCAL	953,21	Kcal	KCAL	436,84	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de beterraba + pera	Arroz, feijão preto, carne refogada, Abóbora refogada + mamão	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salada de alface + laranja	Risoto de frango (cenoura, milho, frango) salada de repolho + maçã	CHO	156,24	g	CHO	74,25	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + Pipoca salgada + maçã	Canjica c/ leite vegetal + caqui	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovos + ponkan	Chá com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovos + creme vegetal	PTN	34,52	g	PTN	13,24	g
						LIP	29,58	g	LIP	11,29	g
							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA						
	08/mai	09/mai	10/mai	11/mai	12/mai						
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal+ pão integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Suco de abacaxi + pão s/ leite s/ ovos + frango desfiado + laranja	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos+ banana	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite s/ ovos + ponkan	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite s/ ovos	KCAL	875,62	Kcal	KCAL	753,26	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango ao molho(sobrecoxa) de cenoura + salada de couve flor + abacaxi	Arroz, feijão carioca, quibe assado s/ ovos, salada repolho + maçã	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de chuchu e cenoura + mamão	Arroz, feijão carioca, Carne moída refogada, cenoura refogada + salada repolho	Arroz, Feijão preto, Frango sassami refogado, jardineira de legumes (cenoura, abobrinha e brócolis) + laranja	CHO	143,67	g	CHO	62,35	g
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau c/ leite vegetal de aveia com banana	Café com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovos +creme vegetal	Leite vegetal com maçã+Bolo cenoura sem cobertura s/ leite s/ ovos	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com aveia	Chá com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovos + creme vegetal	PTN	11,27	g	PTN	17,52	g
						LIP	21,37	g	LIP	11,29	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	13/mai	16/mai	17/mai	18/mai	19/mai						
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Leite vegetal com banana + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovos + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Chá com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovos + creme vegetal	KCAL	735,24	Kcal	KCAL	403,23	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Macarrão s/ ovos com carne moída refogada, salada de beterraba + caqui	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de cenoura	Arroz, feijão preto, Carne moída refogada, Polenta, salada de repolho com cenoura + mamão	Arroz/ feijão carioca, Frango grelhado com legumes (cenoura e abobrinha), salada de acelga + péra	Arroz, feijão preto, Carne bovina com mandioca + salada alface + banana	CHO	132,62	g	CHO	126,34	g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho salgado s/ leite s/ ovos	Café com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite s/ ovos + com frango desfiado + ponkan	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ leite s/ ovos + mamão	PTN	10,27	g	PTN	17,53	g
						LIP	18,62	g	LIP	8,52	g

Aluno: Brayan Henrique Faryj Deziderio - Roseclair

PA

Particia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8- REGIAO N°1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8- REGIAO N°731

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7891 CRN 8- REGIAO N°1107

DE

Lidiane Correia Costa Stefella
CRN 8- REGIAO 6303 Coordenadora
Dietitricinal

b.c.c.s.

Marianne Revoltino Gonçalves
CRN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Riscotolândia

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS - CARDÁPIO MAIO/2023



APLV + SEM OVO + SEM BATATA + SEM TOMATE

	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	KCAL	953,24	KCAL	458,38
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite s/ ovos + com carne desfiada + laranja	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ leite s/ ovos + ponkan	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Chá com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite s/ ovos + mamão	Suco integral de uva, pão s/ leite s/ ovos c/ frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	KCAL	9	KCAL	9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, salsamã grelhado, legumes refogados(chuchu e cenoura) + maçã	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne, salada de azeitona+ caqui	Arroz, feijão preto, Frango assado, (sobrecoca) milho e cenoura refogados + laranja	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada cenoura e cebola+ banana	Macarrão parafuso s/ ovos, frango desfiado, salada de alface com cenoura + ponkan	CHO	123,64	CHO	85,26
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/ leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal + alface	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite s/ ovos + abacaxi	Suco integral de uva, pão s/ leite s/ ovos c/ frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	PTN	34,21	PTN	19,54
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LIP	26,51	LIP	12,34
	29/mai	30/mai	31/mai			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal + alface	Salada de frutas (kiwi, maçã, mamão) com aveia			KCAL	885,32	KCAL	403,29
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Sobrecoca ao molho de cenoura, salada com chuchu e cenoura + péra	Arroz, feijão preto, Carne refogada, farinha de mandioca, salada beterraba			CHO	123,58	CHO	68,38
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite s/ ovos + com frango desfiado + ponkan	Leite vegetal com banana + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana			PTN	26,24	PTN	13,24
						LIP	20,31	LIP	15,32

Aluno: Brayan Henrique Fanyl Deziderio - Roseclair

PM

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

OE

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Lo.C.C.S.

Camile Consolino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Mariana Revoltino Gonçalves

Lidiane Correa Costa Stotella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

CRN 8 14920 P

Mariana Revoltino Gonçalves
Nutricionista
Grupo Riscotolândia