

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

ALERGIA MÚLTIPLA 5

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	Café com leite vegetal + pão s/ leite +creme vegetal	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com aveia	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ leite+ ponkan	KCAL	852,34	Kcal	KCAL	415,29	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H		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) , salada de alface + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de repolho + maçã	CHO	125,63	g	CHO	74,52	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + Pipoca salgada + maçã	Canjica c/ leite vegetal s/ cravo s/ canela + 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	13,01	g
						LIP	23,57	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			
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 com 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	852,37	Kcal	KCAL	752,35	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango ao molho( sobrecoxa) com cenoura + salada de couve flor + abacaxi	Arroz, feijão carioca, quibe assado , 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	125,36	g	CHO	60,28	g
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau s/ cravo s/ canela c/ leite vegetal de aveia com banana	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) com aveia	Chá com leite vegetal + pão s/ leite + creme vegetal	PTN	11,27	g	PTN	17,52	g
						LIP	21,37	g	LIP	10,26	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 integral s/ leite com creme vegetal	Leite vegetal com banana + bolo de laranja s/ leite	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Chá com leite vegetal + pão s/ leite + creme vegetal	KCAL	753,24	Kcal	KCAL	401,32	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + caqui	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, 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 + péra	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + banana	CHO	123,62	g	CHO	98,62	g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite 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 com morango + biscoito doce integral s/ leite + banana	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ leite + mamão	PTN	10,27	g	PTN	18,54	g
						LIP	18,62	g	LIP	9,26	g

Aluna: Pietra Aparecida Silva Santos - Roseclair

Dieta: APLV + bálsamo peru (temperos, cravo e canela).

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 Consencio de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

Lidiane Correa Costa Stofella  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Marianna Revorinho Gonçalves  
CRN 8 34820 P  
NUTRICIONISTA  
Grupo RiotoIândia



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

## ALERGIA MULTIPLA 5

	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 tubá s/ leite + ponkan	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite + banana	Chá com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite + mamão	Suco integral de uva, pão s/ leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite	KCAL	963,35	Kcal	KCAL	399,51	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 alface+ caqui	Arroz, feijão preto, Frango assado( sobrecoxa) milho e cenoura refogados + laranja	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de alface com cenoura + ponkan	CHO	102,31	g	CHO	84,52	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, sanduiche 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 c/ 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	12,24	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, sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + tomate+ alface	Salada de frutas (kiwi, maçã, mamão) com aveia			KCAL	823,62	Kcal	KCAL	403,25	Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada com chuchu e cenoura + pêra	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/ leite, salada belerraba			CHO	123,64	g	CHO	70,26	g		
						PTN	23,51	g	PTN	11,25	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 com morango + biscoito doce integral s/ leite + banana			LIP	20,31	g	LIP	15,32	g		

Aluna: Pietra Aparecida Silva Santos - Rosedair

Dieta: APLV + bálsamo peru (temperos, cravo e canela).

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO  
Nº231

Camile Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO  
Nº1102

Lidiane Correa Costa Stofella  
CRN 8ª REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Marianne Revolino Gonçalves  
CRN 8 74920 P  
Nutricionista  
Grupo Riscotolândia