



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

APLV



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		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	952,34	Kcal	KCAL	452,27	Kcal	
		Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de beterraba + pera				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	142,26	9	CHO	76,26	9	
Almoço 10:30H/11:00H	FÉRIADO			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	33,21	9	PTN	13,24	9
										LIP	23,20	9	LIP	11,29	9	
Lanche 14:00H/14:30H	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	854,32	Kcal	KCAL	753,62	Kcal	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango ao molho(sobrecoca) 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	143,62	9	CHO	63,02	9	
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau de aveia 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) com aveia		Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal		PTN	10,32	9	PTN	19,50	9	
										LIP	22,95	9	LIP	11,23	9	
	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	Leite 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	402,31	Kcal	
Almoço 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, Pão do molho de peixe, repolho com cenoura + mamão		Arroz/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha), salada de acelga + pêra		Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + banana		CHO	126,35	9	CHO	127,59	9	
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 morango+ biscoito doce integral s/leite + banana		Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite + mamão		PTN	9,26	9	PTN	10,62	9	
										LIP	16,24	9	LIP	8,52	9	

Patricia

CE

10.6.65.

Mariana

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7993 CRN 8º REGIÃO
Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camille Consolino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correa Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenação
Operacional

Mariana Rescolino Gonçalves
CRN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Riscotolândia

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023



APLV

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
	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 953,26	Kcal	KCAL 429,51	Kcal
Almôço 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 acelga+ caqui	Arroz, feijão preto, Frango assado(sobrecoxa) milho e cenoura refogados + laranja	Arroz, feijão carioca, Barrado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Macarão para-fuso, frango ao molho desfiado, salada de alface com cenoura + ponkan	CHO 134,23	g 9	CHO 84,51	g 9
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 com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	PTN 39,51	g 9	PTN 15,24	g 9
						LIP 24,31	g 9	LIP 11,32	g 9
	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 893,21	Kcal	KCAL 369,51	Kcal
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada com chuchu e cenoura + pèra	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba			CHO 129,37	g 9	CHO 62,08	g 9
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 22,51	g 9	PTN 11,26	g 9
						LIP 19,52	g 9	LIP 14,23	g 9

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

Ligia Márcia Toledo Fara Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Lidiane Correa Costa Stefella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenação Operacional

Mariana Reverteiro Gonçalves
CRN 8. 34920 P Nutricionista
Grupo Riscotolândia