


CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS - CARDÁPIO MAIO/2023

SEM CORANTE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ		TARDE	
	01/mai	02/mai	03/mai	04/mai	05/mai	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite com maçã + biscoito polvilho salgado	Café com leite + pão +queijo e margarina	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com avela	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + ponkan	956,32	Kcal	456,25	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	FERIADO	Arroz, feijão carioca, Frango (sassani) grelhado, 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	154,21	CHO	74,53
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	36,21	PTN	16,32
		Suco integral de maçã + Pipoca salgada + maçã	Canjica + caqui	Café com leite + biscoito salgado integral + ponkan	Chá com leite + pão + manteiga	LIP	24,89	LIP	11,24
	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	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão integral + manteiga	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + laranja	logurte coco+ biscoito doce integral + banana	Café com leite + biscoito polvilho + ponkan	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	856,95	Kcal	741,29	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 , salada repolho + maçã	Arroz, feijão preto, Frango (sassani) grelhado, salada de chuchu e cenoura + mamão	Arroz, feijão carioca, Carne moída refogada, pure de batatas + salada tomate	Arroz, Feijão preto, Frango refogado, jardineira de legumes (cenoura, abobrinha e brócolis) + laranja	CHO	152,34	CHO	62,31
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau de aveia com banana	Café com leite + pão +queijo e margarina	Leite com maçã+Bolo cenoura sem cobertura	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com aveia	Chá com leite + pão + manteiga	PTN	11,25	PTN	19,54
						LIP	21,37	LIP	13,20
	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	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + pão integral com requeijão	Leite com banana + bolo de laranja	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Chá com leite + pão + manteiga	751,24	Kcal	403,67	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + caqui	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de tomate	Arroz, feijão preto, Carne moída refogado, Polenta, salada de repolho com cenoura + mamão	Arroz/ feijão carioca, Frango ao molho de legumes (cenoura e abobrinha), salada de acelga + péra	Arroz, feijão preto, Carne bovina com mandioca + salada alface + banana	CHO	136,52	CHO	125,20
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado	Café com leite + pão +queijo e margarina	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + ponkan	logurte coco+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + mamão	PTN	10,27	PTN	18,54
						LIP	18,62	LIP	9,26

Observações: não utilizar molho de tomate.


Patrícia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO Nº1781


Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO Nº7721


Camile Consolino de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO Nº1102


Lidiane Corrêa Costa Stofella
CRN 8º REGIAO 6303 Coordenadora Operacional


Mariana Revoltino Gonçalves
CRN 8 34920 P Nutricionista Grupo Riscotolândia

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

SEM CORANTE

	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	KCAL	465,39	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + laranja	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + ponkan	logurte coco+ biscoito doce integral + banana	Chá com leite + biscoito polvilho + mamão	Suco integral de maçã, pão hot dog c/ frango desfiado ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de laranja						
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados(chuchu e cenoura) + maçã	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne, salada de acelga+ caqui	Arroz, feijão preto, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho + laranja	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Macarrão parafruso, frango desfiado, salada de alface com cenoura + ponkan	CHO	128,64	g	CHO	84,67	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Suco integral maçã, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	Café com leite + biscoito polvilho + abacaxi	Suco integral de maçã, pão hot dog c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN	34,21	g	PTN	18,32	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 + pão integral + manteiga	Suco integral maçã, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	Salada de frutas (kiwi, maçã, pão fatiado + queijo + tomate+ mamão) com aveia			KCAL	759,15	Kcal	KCAL	402,31	Kcal
Almogo 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 refogado, purê de batatas, salada beterraba			CHO	123,27	g	CHO	62,31	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + ponkan	Leite com banana + bolo de laranja	logurte coco+ biscoito doce integral + banana			PTN	26,24	g	PTN	13,24	g
						LIP	20,31	g	LIP	15,32	g

Observações: não utilizar molho de tomate.

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº781

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

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

Lidiane Correia Costa Stefella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora
Operacional

CRN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Risorotolândia