

Grupo
Risotolândia

Grupo
Risotolândia

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/ soja	Café com leite vegetal + pão s/leite s/ soja + creme vegetal	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	Suco integral de maçã+ bolo de tuba s/leite s/soja+ ponkan	KCAL	963,21	Kcal	KCAL	456,37	Kcal						
Almooço 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) , salda de alface + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de repolho + maçã	CHO	157,51	g	CHO	75,21	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/ soja + ponkan	Chá com leite vegetal + pão s/leite s/ soja + creme vegetal	PTN	25,32	g	PTN	11,23	g						
						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 s/ soja + creme vegetal	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite s/ soja+ com ovo +laranja vegetal	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite s/ soja + banana	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/leite s/ traço soja + ponkan	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/leite s/ soja	KCAL	965,21	Kcal	KCAL	759,62	Kcal						
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango ao molho(sobrecoxa) 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 s/ soja + creme vegetal	Leite vegetal com maçã+Bolo cenoura sem cobertura s/leite s/ soja	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	Chá com leite vegetal + pão s/leite s/ soja + 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 s/ soja com creme vegetal	Leite vegetal com banana + bolo de laranja s/leite s/ soja	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite s/ soja + banana	Vitamina (abacate e banana) com leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ soja	Chá com leite vegetal + pão s/leite s/ soja + creme vegetal	KCAL	752,34	Kcal	KCAL	402,36	Kcal						
Almooço 10:30H/11:00H	Macarrão s/ traço de soja com molho de carne moída, salada de beterraba + caqui	Arroz, feijão carioca, frango ao molho abobrinha refogada + 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 azeite + alface + banana péra	Arroz,feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + banana	CHO	126,54	g	CHO	126,35	g						
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho salgado s/leite s/ soja	Café com leite vegetal + pão s/leite s/ soja + creme vegetal	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite s/ soja+ com ovo +ponkan	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite s/ soja + banana	Suco integral de maçã+ bolo de tuba s/leite s/soja + mamão	PTN	9,54	g	PTN	19,52	g						
						LIP	18,62	g	LIP	8,56	g						

281


 Mariana Revellino Gonçalves
 CRN 8.14920 P
 Nutricionista
 Grupo RiotoIndia

20

D.C.C.S.

Dr. N. G. Gouveia
Mariana Revolino Gouveia



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

APLV + SEM SOJA+SEM PEIXE



	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 s/ soja+ com ovo +laranja	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite s/soja+ ponkan	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite s/ soja + banana	Chá com leite vegetal + biscoito polvilho s/leite s/ traço de soja+mamão	Suco integral de uva, Pão s/leite s/ soja com frango desfiado ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de laranja s/leite s/ soja	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 acelga+ 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	Suco integral de uva, Pão s/leite s/ soja com frango desfiado ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de laranja s/leite s/ soja	CHO	124,53	g	CHO	86,34	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão integral s/leite s/ soja + creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ soja	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/leite s/ soja+ creme vegetal + tomate+ alface	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/leite s/ traço soja + abacaxi	Suco integral de uva, Pão s/leite s/ soja com frango desfiado ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de laranja s/leite s/ soja	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 s/ soja + creme vegetal	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/leite s/ soja+ 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 + pêra	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 s/ soja+ com ovo +ponkan	Leite vegetal com banana + bolo de laranja s/leite s/ soja	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite s/ soja + banana			PTN	26,24	g	PTN	13,24	g
						LIP	20,31	g	LIP	15,32	g

Aluna: Paola Fernandes dos Santos / Dieta: APLV, S/ Soja e S/ Peixe - Roseclair

Observações: Biscoito e pães sem traços de soja, não utilizar óleo de soja.

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO
Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO
Nº 7371

Camille Consolino de Carvalho
Mat Funcional nº 7891 CRN 8º REGIAO
Nº 11102

Lidiane Correa Costa Stofella
CRN 8º REGIAO 6303 Coordenadora
Operacional

Mariana Revolino Gonçalves
CRN 8 14929 P
Nutricionista
Grupo Riscotolândia