

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2023

APLV + SEM OVO + SEM BATATA + SEM TOMATE

SEGUNDA-FEIRA 31/7/2023		TERÇA-FEIRA 4/7/2023		QUARTA-FEIRA 5/7/2023		QUINTA-FEIRA 6/7/2023		SEXTA-FEIRA 7/7/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com mamão + biscoito de polvilho saído s/ leite s/ ovos	Chá com leite vegetal + pão frito integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Suco integral de Uva+ Sanduíche de pão frito s/ leite s/ ovos + creme vegetal + alicia	Suco integral de maçã + bolo de fuba s/ leite s/ ovos + pontkan	Suco integral de maçã + bolo de fuba s/ leite s/ ovos + pontkan	Suco integral de maçã + bolo de fuba s/ leite s/ ovos + pontkan	Suco integral de maçã + bolo de fuba s/ leite s/ ovos + pontkan	Suco integral de maçã + bolo de fuba s/ leite s/ ovos + pontkan	Suco integral de maçã + bolo de fuba s/ leite s/ ovos + pontkan
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne ao molho + abobrinha refogada + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca, frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alicia + mamão picado	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pão de leite s/ ovos + creme vegetal	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pão de leite s/ ovos + creme vegetal	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pão de leite s/ ovos + creme vegetal	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pão de leite s/ ovos + creme vegetal	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pão de leite s/ ovos + creme vegetal	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pão de leite s/ ovos + creme vegetal
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão frito s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Suco integral de maçã + bolo de fuba s/ leite s/ ovos + pontkan	Vitamina de banana e abacaxi com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Chá com leite vegetal + pão frito s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão frito s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão frito s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão frito s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão frito s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão frito s/ leite s/ ovos + creme vegetal
SEGUNDA-FEIRA 10/7/2023		TERÇA-FEIRA 11/7/2023		QUARTA-FEIRA 12/7/2023		QUINTA-FEIRA 13/7/2023		SEXTA-FEIRA 14/7/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
Almôgo 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
SEGUNDA-FEIRA 17/7/2023		TERÇA-FEIRA 18/7/2023		QUARTA-FEIRA 19/7/2023		QUINTA-FEIRA 20/7/2023		SEXTA-FEIRA 21/7/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
Almôgo 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
SEGUNDA-FEIRA 24/7/2023		TERÇA-FEIRA 25/7/2023		QUARTA-FEIRA 26/7/2023		QUINTA-FEIRA 27/7/2023		SEXTA-FEIRA 28/7/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + maçã	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	Logite morango vegano+ biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Suco integral de uva+ pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + alicia + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ leite s/ ovos	Suco integral de uva+ pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + alicia + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ leite s/ ovos
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto, sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz, feijão carioca, Bolo de carne ao molho s/ ovos, salada de alicia + pontkan	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (couve-flor, cenoura e brócolis) + mamão picado	Arroz + feijão carioca, barreado + farinha de mandioca + salada de cenoura e cebola + laranja	Arroz + feijão carioca, barreado + farinha de mandioca + salada de cenoura e cebola + laranja	Arroz + feijão carioca, barreado + farinha de mandioca + salada de cenoura e cebola + laranja	Arroz + feijão carioca, barreado + farinha de mandioca + salada de cenoura e cebola + laranja	Macarrão s/ ovos com carne moída +salada de alicia+maçã	Macarrão s/ ovos com carne moída +salada de alicia+maçã
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Café com leite vegetal + biscoito saído integral s/ leite s/ ovos+ maçã	Café com leite vegetal + biscoito saído integral s/ leite s/ ovos+ maçã	Café com leite vegetal + biscoito saído integral s/ leite s/ ovos+ maçã	Café com leite vegetal + biscoito saído integral s/ leite s/ ovos+ maçã	Suco integral de uva+ pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + alicia + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ leite s/ ovos	Suco integral de uva+ pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + alicia + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ leite s/ ovos
SEGUNDA-FEIRA 31/7/2023		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alicia + pontkan	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alicia + pontkan	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alicia + pontkan	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alicia + pontkan	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alicia + pontkan	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alicia + pontkan	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alicia + pontkan	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alicia + pontkan	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alicia + pontkan
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + maçã

ESCOLA ROSCOLAR		OBSERVAÇÃO: Molho de cenoura e beterraba conforme aceticação		ALUNO	

Partida das Santes Alves Carcin

Ligra Marica Toledo Faria Vicente

Camile Constantino de Carvalho

Ligra Ezequias Costa Mota

Mariano Pereira dos Santos

BRUNO HENRIQUE FARIAS DEZIDIERO