

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2023



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
3/7/2023		4/7/2023	5/7/2023	6/7/2023	7/7/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com mamão + biscoito de polvilho salgado	Chá com leite + pão frito integral + manteiga	Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão frito + queijo+ alface+tomate	Suco integral de maçã + bolo de fuba + ponkan	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL	953,26	KCAL	429,63
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto + carne ao molho + pure de batatas + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca, frango assado (sobrecoca) + creme de milho + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pirão de peixe + salada de alface		CHO	152,34	CHO	74,31
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão frito + queijo + margarina	Suco integral de maçã + bolo de fuba + ponkan	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Chá com leite + pão frito + manteiga		PTN	33,21	PTN	15,28
						LIP	21,37	LIP	11,34
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL		KCAL	
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	9	CHO	9
Almoço 10:30H/1:00H						PTN	9	PTN	9
Lanche 14:00H/14:30H						LIP	9	LIP	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	17/7/2023	18/7/2023	19/7/2023	20/7/2023	21/7/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL	795,62	KCAL	426,39
Almoço 10:30H/1:00H						CHO	125,34	CHO	125,64
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	8,62	PTN	16,95
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	24/7/2023	25/7/2023	26/7/2023	27/7/2023	28/7/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Leite com mamão + bolo de laranja	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Suco integral de uva+ pão com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura	KCAL	975,61	KCAL	465,28
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto, sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + ponkan	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (couve-flor, cenoura e brócolis) + mamão picado	Arroz + feijão carioca, barrado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão com carne moída +salada de alface+maçã	CHO	124,37	CHO	83,67
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu + maçã	Suco integral de uva + pão integral com requeijão	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Café com leite + biscoito salgado integral + maçã	Suco integral de uva+ pão com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura	PTN	33,28	PTN	16,95
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LIP	19,64	LIP	9,24
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	892,34	KCAL	412,23
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral com requeijão					CHO	124,95	CHO	63,28
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + ponkan					PTN	23,64	PTN	12,37
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã					LIP	22,30	LIP	15,24

Parcira dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional n° 7893 CRN 8 REGIÃO N° 1781

Lúcia Maria Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional n° 11166 CRN 8 REGIÃO N° 2131

Camille Conceição de Carvalho
Matr. Funcional n° 7893 CRN 8 REGIÃO N° 1102

Leiliane Correia Costa Sotelo
CRN 8 REGIÃO n° 6902
Coordenadora Operacional

Miriam Revellina Gonçalves
CRN 8 REGIÃO n° 14930
Coordenadora Operacional