

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2023
APLV + BALSAMO PERU (TEMPEROS, CRAVO E CANELA).



SEGUNDA-FEIRA 31/7/2023		TERÇA-FEIRA 4/7/2023	QUARTA-FEIRA 6/7/2023	QUINTA-FEIRA 13/7/2023	SEXTA-FEIRA 14/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TOMATE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ leite	Chá com leite vegetal + pão fatiado integral s/ leite + creme vegetal	Suco integral de Uva+ Sanduíche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + alface+tomate	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite + pontken	FÉRIAS ESCOLARES		KCAL 952,21	KCAL 459,51	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca, frango assado (cobrecoxa) + milho e cenoura refogados + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pão de peixe + salada de alface	FÉRIAS ESCOLARES		CHO 154,27	CHO 73,34	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite + creme vegetal	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite + pontken	Vitamina de banana e abacaxi com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite + creme vegetal	FÉRIAS ESCOLARES		PTN 32,10	PTN 15,32	g
Desjejum 7:30H/8:00H	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		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TOMATE	
Almoco 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES		KCAL	KCAL	Kcal
Lanche 14:00H/14:30H	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		CHO 839,65	CHO 439,65	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite + creme vegetal	Vitamina de abacaxi+banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite				
Almoco 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	Arroz + feijão carioca + ovos mexidos + abóbora refogada + laranja	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + pontken		CHO 157,84	CHO 123,27	g
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	Ingirite morango vegano+ biscoito doce integral s/ leite + banana	Suco integral de Uva+ Sanduíche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + alface+tomate		PTN 9,35	PTN 14,22	g
Desjejum 7:30H/8:00H	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		LP 22,37	LP 8,69	g
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + maçã	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/ leite	Ingirite morango vegano+ biscoito doce integral s/ leite + banana	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Suco integral de uva+ pão s/ leite com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ leite		KCAL 826,35	KCAL 459,66	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto, sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + pontken	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (couve-flor, cenoura e brócolis) + mamão picado	Arroz + feijão carioca, batendo + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão com carne moída +salada de alface+maçã		CHO 146,58	CHO 84,32	g
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu s/ cravo s/ canela + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ leite com creme vegetal	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + maçã	Suco integral de uva+ pão s/ leite com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ leite		PTN 23,67	PTN 14,25	g
Desjejum 7:30H/8:00H	SEGUNDA-FEIRA 31/7/2023	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		LP 16,62	LP 8,63	g
Almoco 10:30H/11:00H	Suco integral de uva + pão integral s/ leite com creme vegetal						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TOMATE	
Lanche 14:00H/14:30H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + pontken						KCAL 890,22	KCAL 438,35	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + pontken						CHO 125,36	CHO 62,37	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + maçã						PTN 21,37	PTN 11,25	g
							LP 32,21	LP 12,34	g

ALUNO
 PIERA APARECIDA SILVA SANTOS

Parque das Santas Alvas Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8 RIGIÃO Nº 781

Liga Mônica Nóbilo Piana Vianete
 Mãe Funcional nº 1114 CRN 8 RIGIÃO Nº 2321

Camile Consuelino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8 RIGIÃO Nº 102

Liliane Cordeiro Costa Magalhães
 Mãe Funcional nº 7895 CRN 8 RIGIÃO Nº 1430

Mariana Baccaro de Almeida
 Mãe Funcional nº 7896 CRN 8 RIGIÃO Nº 1430