CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2023

S/PEIXE + S/OLEAGINOSAS + S/CORANTE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	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 fatiado integral + manteiga	Suco integral de maçã+ Sanduíche de pão fatiado + queijo+ alface+tomate	Suco integral de maçã + bolo de fuba + ponkan	FÉRIAS ESCOLARES
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne ao molho + pure de batatas + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca, frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Arroz + feijão preto + carne moida com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado	Arroz + feijão carioca + frango grelhado + abobrinha e cenoura refogada + salada de alface	
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão fatiado + queijo + margarina	Suco integral de maçã + bolo de fubá + ponkan	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Chá com leite + pão fatiado + manteiga	

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	963,21	Kcal	KCAL	485,21	Kcal
CHO	153,62	g	CHO	74,61	g
PTN	34,20	g	PTN	12,09	g
LIP	21,03	g	LIP	9,20	g

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/7/2023	11/7/2023	12/7/2023	13/7/2023	14/7/2023
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
Almoço 10:30H/11:00H					
Lanche 14:00H/14:30H					

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
CHO		g	CHO		g
PTN		g	PTN		g
LIP		g	LIP		g

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	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	Café com leite + pão fatiado + margarina+queijo	Vitamina de abacate+banana+ biscoito doce integral
Almoço 10:30H/11:00H				Arroz + feijão carioca + ovos mexidos + abóbora refogada + laranja	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + ponkan
Lanche 14:00H/14:30H				Iogurte coco+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de maçã+ Sanduíche de pão fatiado + queijo+ alface+tomate

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	784,21	Kcal	KCAL	465,32	Kcal
CHO	126,38	g	CHO	124,95	g
PTN	8,62	g	PTN	16,32	g
LIP	12,09	g	LIP	8,62	g

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	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	Iogurte coco + biscoito doce integral + banana	Salada de frutas (banana, mamão, morango)	Suco integral de maçã+ pão com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura
Almoço 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 + ponkan	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 tomate e cebola + laranja	Macarrão com carne moida +salada de alface+maçã
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão fatiado integral + manteiga + maçã	Suco integral de maçã + pão integral com requeijão	Salada de frutas (banana, mamão, morango)	Café com leite + biscoito salgado integral + maçã	Suco integral de maçã+ pão com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	976,32	Kcal	KCAL	485,62	Kcal
CHO	124,35	g	CHO	82,36	g
PTN	31,02	g	PTN	14,27	g
LIP	19,62	g	LIP	9,65	g

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	31/7/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + pão integral com requeijão				
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + ponkan				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã				

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	869,39	Kcal	KCAL	463,22	Kcal
CHO	124,09	g	CHO	63,29	g
PTN	21,05	g	PTN	10,22	g
LIP	19,62	g	LIP	13,29	g

Observações: Biscoitos, pães e aveia sem traços de oleaginosas, não utilizar molho/extrato de tomate nas preparações.

ESCOLA	ALUNO
FRANCISCA	BERNARDO HENRIQUE LOPES

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia 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 Stofella
CRN 8º REGIÃO nº 6303
Coordenadora Operacional

Marianna Revaltino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14920
Nutricionista Controller Operacional