

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			
31/7/2023		4/7/2023	5/7/2023		7/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com mamão + biscoito de polvilho salgado	Chá com leite + pão fritoado integral + manteiga	Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão fritoado + queijo+ alface+tomate	Suco integral de maçã + bolo de lula + ponkan	Suco integral de maçã + peixe ao molho + pão de peixe + salada de alface	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL	963,25	KCAL	429,63	Kcal
Almoco 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 moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pão de peixe + salada de alface			CHO	152,34	CHO	74,31	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão fritoado + queijo + margarina	Suco integral de maçã + bolo de lula + ponkan	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Chá com leite + pão fritoado + manteiga			PTN	33,21	PTN	15,28	g
							LP	21,37	LP	11,34	g
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
10/7/2023		11/7/2023	12/7/2023		14/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL		KCAL		Kcal
Almoco 10:30H/11:00H							CHO		CHO		g
Lanche 14:00H/14:30H							PTN		PTN		g
							LP		LP		g
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		21/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL	795,62	Kcal	426,39	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H							CHO	125,34	CHO	126,64	g
Lanche 14:00H/14:30H							PTN	8,62	PTN	16,95	g
							LP	14,27	LP	9,64	g
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
24/7/2023		26/7/2023	28/7/2023		28/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Leite com mamão + bolo de laranja	Ingurte 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 alfarróba s/ cobertura	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL	995,62	Kcal	465,62	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 + ponkan	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (couve-flor, cenoura e brócolis) + mamão picado	Arroz + feijão carioca, batizado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão com carne moída +salada de alface+maçã		CHO	124,31	CHO	84,52	g
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 alfarróba s/ cobertura		PTN	33,21	PTN	15,32	g
							LP	18,52	LP	8,62	g
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
31/7/2023						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral com requeijão					FÉRIAS ESCOLARES	KCAL	692,34	Kcal	412,23	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + ponkan						CHO	124,95	CHO	63,28	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã						PTN	23,64	PTN	12,37	g
							LP	22,30	LP	15,24	g

ESCOLA

EDINEIRA

Observação:

ALUNO

NILSON SÉRGIO JOSÉ DA SILVA

ALUNO NILSON SIERGIO JOSE DA SILVA

Partida dos Sinos Alves Garcia
 Ligia Maria Nogueira Faria Vicente
 Camille Conceição de Carvalho
 Ildemir Correa Costa Siqueira
 Mariana Rezende Mendes
 (CRN nº 101.101.601)
 (Coordenador Pedagógico)
 (Coordenador de Ensino)
 (Coordenador de Educação Especial)
 (Coordenador de Educação Física)

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2121

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102