

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2023

SEM OVOS

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAMBÉ	
3/7/2023		4/7/2023	5/7/2023	6/7/2023	7/7/2023	7/7/2023		7/7/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ ovos	Chá com leite + pão frito integral s/ ovos + manteiga	Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão frito s/ ovos + queijo+ alicace+homate	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ ovos + ponkan	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ ovos + ponkan	KCAL	950.32	KCAL	459.66
Almogo 10:30H/11:00H	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 alicace + mamão picado	Arroz + feijão carioca + polpa ao molho + pirão de polpa + salada de alicace	Arroz + feijão carioca + polpa ao molho + pirão de polpa + salada de alicace	CHO	150.31	CHO	74.25
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão frito s/ ovos + queijo + margarina	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ ovos + ponkan	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral s/ ovos	Chá com leite + pão frito s/ ovos + manteiga	Chá com leite + pão frito s/ ovos + manteiga	PTN	31.02	PTN	15.32
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAMBÉ	
10/7/2023		11/7/2023	12/7/2023	13/7/2023	14/7/2023	14/7/2023		14/7/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL	802.21	KCAL	456.32
Almogo 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	150.34	CHO	124.39
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	PTN	10.35	PTN	13.22
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAMBÉ	
17/7/2023		18/7/2023	19/7/2023	20/7/2023	21/7/2023	21/7/2023		21/7/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL	802.21	KCAL	456.32
Almogo 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	150.34	CHO	124.39
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	PTN	10.35	PTN	13.22
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAMBÉ	
24/7/2023		25/7/2023	26/7/2023	27/7/2023	28/7/2023	28/7/2023		28/7/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos com carne desfiada + maçã	Leite com mamão + bolo de laranja s/ ovos	Ingurte morango+ biscoito doce integral s/ ovos + banana	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Suco integral de uva+ pão s/ ovos com frango desfiado + alicace + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ ovos	KCAL	839.65	KCAL	469.82
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto, sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz + feijão carioca, Bolinho de carne ao molho s/ ovos, salada de alicace + 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 s/ ovos com carne moída + salada de alicace+maçã	CHO	140.66	CHO	6.63
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ ovos com queijo	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Café com leite + biscoito salgado integral s/ ovos + maçã	Suco integral de uva+ pão s/ ovos com frango desfiado + alicace + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ ovos	PTN	34.25	PTN	13.21
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAMBÉ	
31/7/2023		1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023	4/8/2023		4/8/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral s/ ovos com queijo					KCAL	859.62	KCAL	469.35
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alicace + ponkan					CHO	124.35	CHO	61.24
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos com carne desfiada + maçã					PTN	22.35	PTN	10.28
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAMBÉ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAMBÉ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	
18.96		9		11.24		9		9	

Participação dos Sócios Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893, CERN 8º REGIÃO Nº1781

Ligação Mariana Indalécia Faria
Mat. Funcional nº 11146, CERN 8º REGIÃO Nº2321

Cartão de Consentimento de Culinária
Mat. Funcional nº 7893, CERN 8º REGIÃO Nº1102

1. Bateria de Culinária Casa Sábida
Culinária e Alimentação

Mariana Resende Gonçalves
Mestre em Culinária e Alimentação