

## CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2023

APLV

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 vegetal com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ leite	Chá com leite vegetal + pão fatiado integral s/ leite + creme vegetal	Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + alface+tomate	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite + pontkan	FÉRIAS ESCOLARES								
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca, frango assado (sobrecoxa) + 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 + pilão de peixe + salada de alface									
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite + creme vegetal	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite + pontkan	Vitamina de banana e abacate com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite + creme vegetal									
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	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	KCAL		Kcal		KCAL		Kcal	
Almoço 10:30H/1:00H						CHO	9	g	CHO		g		
Lanche 14:00H/14:30H						PTN		g	PTN		g		
						LIP	9	g	LIP		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	20/7/2023	21/7/2023								
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL	839,65	Kcal		KCAL	439,65	Kcal	
Almoço 10:30H/1:00H						CHO	157,84	g	CHO	123,27	g		
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	9,25	g	PTN	14,22	g		
						LIP	22,37	g	LIP	8,69	g		
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 s/ leite com ovo + maçã	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/ leite	loguite 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		KCAL	459,66	Kcal	
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto, sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + pontkan	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	146,58	g	CHO	84,32	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu + 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 + cenour ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ leite	PTN	33,67	g	PTN	14,25	g		
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
31/7/2023													
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral s/ leite com creme vegetal					KCAL	893,22	Kcal		KCAL	429,35	Kcal	
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + pontkan					CHO	125,36	g	CHO	62,37	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + maçã					PTN	21,37	g	PTN	11,25	g		

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO  
Nº1781Ligian Marcia Nogueira Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO  
Nº2321Camile Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO  
Nº1102I Ediane Corrêa Costa Siorfelli  
CRN 8º REGIAO nº 6063  
Consentida e aprovadaMariane Ferebino Gonçalves  
CRN 8º REGIAO nº 14720  
Matr. cons. e Consente e aprova