



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2023

APLV + SEM SOJA + SEM PEIXE



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	6/7/2023	7/7/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ leite s/ soja	Chá com leite vegetal + pão frito integral s/ leite s/ soja + creme vegetal	Suco integral de Uva+ Sanduíche de pão frito s/ leite s/ soja + creme vegetal + alface+tomate	Suco integral de maçã + bolo de laranja s/ leite s/ soja + pontkan	Suco integral de Uva+ Sanduíche de pão frito s/ leite s/ soja + creme vegetal + alface+tomate	KCAL	925,36	KCAL	458,62
Almoco 10:30H/11:00H	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 + frango grelhado + abobrinha e cenoura refogados + salada de alface	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	154,21	CHO	74,21
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão frito integral s/ leite s/ soja + creme vegetal	Suco integral de maçã + bolo de laranja s/ leite s/ soja + pontkan	Vitamina de banana e abacate com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ soja	Chá com leite vegetal + pão frito integral s/ leite s/ soja + creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão frito integral s/ leite s/ soja + creme vegetal	PTN	32,25	PTN	16,32
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LP	21,92	LP	12,33
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	
Almoco 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	9	CHO	9
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	PTN	9	PTN	9
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LP	9	LP	9
11/7/2023		18/7/2023	19/7/2023	20/7/2023	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	KCAL	836,39	KCAL	458,35
Almoco 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	157,84	CHO	123,27
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	PTN	9,25	PTN	14,22
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LP	22,27	LP	8,69
24/7/2023		25/7/2023	26/7/2023	27/7/2023	28/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ soja com ovo + maçã	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/ leite s/ soja	logurite morango vegano+ biscoito doce integral s/ leite s/ soja + banana	Salada de frutas (banana, mamão, morango)	Suco integral de Uva+ pão s/ leite s/ soja com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ leite s/ soja	KCAL	826,35	KCAL	459,66
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto, sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz, feijão carioca, Bolo de carne ao molho s/ soja, salada de acelga + pontkan	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (couve-flor, cenoura e brócolis) + mamão picado	Arroz + feijão carioca, barrado + mandioca refogada + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão s/ soja com carne moída + salada de alface+maçã	CHO	146,56	CHO	64,32
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ soja com creme vegetal	Salada de frutas (banana, mamão, morango)	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ soja + maçã	Suco integral de Uva+ pão s/ leite s/ soja com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ leite s/ soja	PTN	33,67	PTN	14,25
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LP	16,62	LP	8,63
31/7/2023		1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ soja com creme vegetal					KCAL	663,22	KCAL	428,35
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + pontkan					CHO	125,36	CHO	62,37
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ soja com ovo + maçã					PTN	21,37	PTN	11,25
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LP	32,21	LP	12,34
31/7/2023		1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
ROSECLAR		DIETA APLV, S/ SOJA E S/ PEIXE. OBSERVAÇÕES: Biscoito e Pães sem traços de soja, não utilizar óleo de soja.		ALUNO		PAOLA TERRANDES DOS SANTOS			

Partida dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Mariana Toledo Faria Vasconcelos
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2311

Camille Conceição de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Lidiane Carolina Costa Siqueira
Matr. Funcional nº 8763 CRN 8º REGIÃO Nº1039

Marcos Vinícius de Oliveira
Matr. Funcional nº 8764 CRN 8º REGIÃO Nº1040