

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2023

## SEM CORANTE

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	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com mamão + biscoito de polvilho salgado	Chá com leite + pão fatiado integral + manteiga	Suco integral de maçã+ Sanduiche de pão fatiado + queijo+ alface+tomate	Suco integral de maçã + bolo de fuba + ponkan	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	152,34	CHO	74,31
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 + pirão de peixe + salada de alface	FÉRIAS ESCOLARES	PTN	33,21	PTN	15,28
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão fatiado + queijo + marmarina	Suco integral de maçã + bolo de fuba + ponkan	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Chá com leite + pão fatiado + manteiga	FÉRIAS ESCOLARES	LIP	21,37	LIP	11,34
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	13/7/2023	14/7/2023	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	9	CHO	9
Almoco 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	PTN	9	PTN	9
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	LIP	9	LIP	9
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	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	124,32	CHO	123,65
Almoco 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	PTN	10,24	PTN	14,25
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	LIP	13,25	LIP	10,32
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	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Leite com mamão + bolo de laranja	logurite coco+ biscoito doce integral + banana	Salada de frutas ( banana, mamão, morango) com aveia	Suco integral de maçã+ pão com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate si cobertura	CHO	955,32	CHO	452,56
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto, sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz, feijão carioca, Boinho de carne ao molho, salada de azeite + ponkan	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (couve-flor, cenoura e brócolis) + mamão picado	Arroz + feijão carioca, barrado + farofa de mandioca + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão com carne moída +salada de alface+maçã	PTN	31,69	PTN	15,24
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) com aveia	Café com leite + biscoito salgado integral + maçã	Suco integral de maçã+ pão com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate si cobertura	LIP	18,54	LIP	9,28
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
31/7/2023		1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + pão integral com requeijão					CHO	124,32	CHO	123,65
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + ponkan					PTN	10,24	PTN	14,25
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã					LIP	13,25	LIP	10,32

Observações: não utilizar molho de tomate.

ESCOLA

ANILDA

ALUNO

YASMIN PIERES BRAGA

Partição dos Santos Alves Guerra  
Matrícula nº 7991 CEN. 8º REGIÃO N°7361

Ligete Maria Voleto Taria Viçente  
Matrícula nº 7991 CEN. 8º REGIÃO N°7131

Carmel Consistent de Carvalho  
Matrícula nº 7991 CEN. 8º REGIÃO N°7102

Lidiane Correa Costa Sistiola  
CEN. 8º REGIÃO N°7103

Mariana Revellim Fagundes  
CEN. 8º REGIÃO N°7103

Supervisor(a) de Alimentação