



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2023
APLV + SEM LEITE DE SOJA + SEM AVEIA EM FLOCOS



SEGUNDA-FEIRA 31/7/2023		TERÇA-FEIRA 4/7/2023	QUARTA-FEIRA 6/7/2023	QUINTA-FEIRA 6/7/2023	SEXTA-FEIRA 7/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
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+ Sanduíche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + alface+tomate	Suco integral de maçã + bolo de lúva s/ leite + pontkan		KCAL 956,36	KCAL 469,35
Almoço 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 ralados + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + milho de peixe + salada de alface	FÉRIAS ESCOLARES	CHO 152,37	CHO 75,34
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite + creme vegetal	Suco integral de maçã + bolo de lúva s/ leite + pontkan	Vitaminas de banana e abacate com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite + creme vegetal		PTN 32,10	PTN 16,32
SEGUNDA-FEIRA 10/7/2023		TERÇA-FEIRA 11/7/2023	QUARTA-FEIRA 12/7/2023	QUINTA-FEIRA 13/7/2023	SEXTA-FEIRA 14/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL	KCAL
Almoço 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	CHO
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	PTN
SEGUNDA-FEIRA 17/7/2023		TERÇA-FEIRA 18/7/2023	QUARTA-FEIRA 19/7/2023	QUINTA-FEIRA 20/7/2023	SEXTA-FEIRA 21/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H				Café com leite vegetal + pão fatiado s/ leite + creme vegetal	Vitaminas de abacate+banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	KCAL 836,29	KCAL 459,36
Almoço 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	Arroz + feijão carioca + ovos mexidos + abóbora refogada + laranja	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + pontkan	CHO 157,84	CHO 123,37
Lanche 14:00H/14:30H				logure morango vegano+ biscoito doce integral s/ leite + banana	Suco integral de Uva+ Sanduíche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + alface+tomate	PTN 9,25	PTN 14,22
SEGUNDA-FEIRA 24/7/2023		TERÇA-FEIRA 25/7/2023	QUARTA-FEIRA 26/7/2023	QUINTA-FEIRA 27/7/2023	SEXTA-FEIRA 28/7/2023	LP 22,37	LP 8,69
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + maçã	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/ leite	logure morango vegano+ biscoito doce integral s/ leite + banana	Salada de frutas (banana, mamão, morango)	Suco integral de uva+ pão s/ leite com frango destinado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ leite	KCAL 826,35	KCAL 459,66
Almoço 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 acega + pontkan	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (couve-flor, cenoura e brócolis) + mamão picado	Arroz + feijão carioca, bandedo + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão com carne moída +salada de alface+maçã	CHO 146,59	CHO 84,32
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ leite com creme vegetal	Salada de frutas (banana, mamão, morango)	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + maçã	Suco integral de uva+ pão s/ leite com frango destinado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ leite	PTN 33,67	PTN 14,25
SEGUNDA-FEIRA 31/7/2023		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LP 18,62	LP 8,63
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral s/ leite com creme vegetal					KCAL 869,22	KCAL 459,35
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alface + pontkan					CHO 125,36	CHO 62,37
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + maçã					PTN 21,37	PTN 11,25
Observações: Não utilizar leite de soja. Pode consumir traços de soja. Plas e bolos somente s/ leite (não aceita s/ gluten) – Seletividade Alimentar (autismo)						LP 32,21	LP 12,34

Participa dos Simões Alves Garcia
Moi Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781

Leiga Maria Toledo Faria Vicente
Moi Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2121

Camille Consolino de Carvalho
Moi Funcional nº 7899 CRN 8º REGIÃO N°1102

Ludiane Costa Costa Mota
Moi Funcional nº 7899 CRN 8º REGIÃO N°1102

Alana Maria Rios de Oliveira
Moi Funcional nº 7899 CRN 8º REGIÃO N°1102

MARIA CECILIA HAU