

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

APLV

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H				Café com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite + mamão	Leite vegetal com maçã+ Bolo de laranja s/ leite	KCAL 899,61 Kcal	KCAL 459,84 Kcal
Almôgo 10:30H/11:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	CHO 154,32 g	CHO 71,35 g
Lanche 14:00H/14:30H				Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi) com aveia	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + caqui	PTN 34,61 g LIP 21,37 g	PTN 13,69 g LIP 11,36 g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	5/6/2023	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023	9/6/2023	KCAL 899,54 Kcal	KCAL 742,35 Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	logurite de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	FÉRIADO	RECESSO	KCAL 153,26 g	CHO 61,32 g
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), milho e cenoura refogados + ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/ leite, salada de beterraba			PTN 26,51 g LIP 9,62 g	PTN 18,91 g LIP 11,39 g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (maçã + mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + caqui	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ leite + laranja				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	12/6/2023	13/6/2023	14/6/2023	15/6/2023	16/6/2023	KCAL 789,62 Kcal	KCAL 419,31 Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + laranja	Leite vegetal com mamão+Bolo cenoura sem cobertura s/ leite	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + caqui	Salada de frutas (maçã, mamão, carambola) com aveia	Chá com leite vegetal + pão s/ leite + creme vegetal	KCAL 125,31 g	CHO 124,31 g
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (salsami) ao molho, salada de chuchu com cenoura + caqui	Arroz, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de couve flor	Arroz, feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + ponkan	CHO 8,62 g LIP 14,32 g	PTN 17,63 g LIP 8,65 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite + c/ovo + maçã	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola) com aveia	Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã	Leite vegetal com banana + bolo de laranja s/ leite	logurite de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite + banana		

Particia dos Santos Alves Garcia

Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Carmile Consentinio de Carvalho

Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Lidiane Correa Costa Siofello

CRN 8º REGIÃO nº 6203

Coordenadora Operacional

Mariana Revellino Gonçalves

CRN 8º REGIÃO nº 14979

Marfacionia Comendador Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

APLV

	SEGUNDA-FEIRA 19/6/2023	TERÇA-FEIRA 20/6/2023	QUARTA-FEIRA 21/6/2023	QUINTA-FEIRA 22/6/2023	SEXTA-FEIRA 23/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal+ tomate + alface	logurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite + banana	Chá com leite vegetal + biscoito salgado s/ leite + maçã	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ leite + pinhão + pipoca + bolo de fubá s/ leite	KCAL	896,54	Kcal	KCAL	485,92	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + maçã	Arroz, feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + laranja	Arroz, feijão preto, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino c/ tomate + caqui	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitona + pontkan	Macarrão com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	CHO	125,32	g	CHO	84,65	g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite + pontkan	Arroz doce com leite vegetal + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão s/ leite + creme vegetal	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ leite + pinhão + pipoca + bolo de fubá s/ leite	PTN	34,62	g	PTN	18,65	g
	SEGUNDA-FEIRA 26/6/2023	TERÇA-FEIRA 27/6/2023	QUARTA-FEIRA 28/6/2023	QUINTA-FEIRA 29/6/2023	SEXTA-FEIRA 30/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Suco integral de uva, pão integral s/ leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + banana	Suco integral de uva, pão s/ leite c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite	KCAL	895,32	Kcal	KCAL	385,61	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de azeitona + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz, feijão preto, Omelete assado, cenoura e abobrinha refogados + pontkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + mamão	CHO	124,62	g	CHO	63,32	g
Lanche 14:00H/14:30H	logurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Chá com leite vegetal + pão s/ leite com creme vegetal	Suco integral de uva, pão s/ leite c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite	PTN	23,62	g	PTN	12,37	g
						LIP	21,23	g	LIP	14,32	g

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Lúcia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camille Constantino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Liliane Correa Costa Sirello
CRN 8º REGIÃO nº 0863
Especialista Operacional

Mariana Rescolino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14929
Nutricionista Controler Operacional