

SEM CORANTE

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						1/6/2023		2/6/2023							
Desjejum 7:30H/8:00H							Café com leite + biscoito de polvilho+ mamão		Leite com maçã+ Bolo de laranja	KCAL	886,62	Kcal	KCAL	502,31	Kcal
Almoco 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	153,21	g	CHO	74,51	g
Lanche 14:00H/14:30H							Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi) com aveia		Chá com leite+ biscoito salgado integral+ caqui	PTN	34,21	g	PTN	13,62	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	6/6/2023	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023	9/6/2023										
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Logurte de coco + biscoito doce integral + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	FERIADO	RECESSO	KCAL	882,32	Kcal	KCAL	756,64	Kcal				
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), creme de milho + ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada de beterraba			CHO	154,32	g	CHO	61,34	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (maçã + mamão) + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + caqui	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + laranja			PTN	11,32	g	PTN	15,32	g				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA			QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LIP	23,61	g	LIP	10,32	g		
	12/6/2023	13/6/2023	14/6/2023	15/6/2023	16/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito salgado integral + laranja	Leite com mamão+Bolo cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + caqui	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola) com aveia	Chá com leite + pão + manteiga	KCAL	795,62	Kcal	KCAL	456,32	Kcal				
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassami) 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	144,32	g	CHO	123,61	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão+ c/ovo + maçã	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola) com aveia	Suco integral de maçã + pipoca salgada + maçã	Leite com banana + bolo de laranja	Logurte de coco + biscoito doce integral + banana	PTN	9,64	g	PTN	15,62	g				
						LIP	16,35	g	LIP	7,62	g				

Observações: não utilizar molho de tomate.

ESCOLA ANIBAL ALUNO YASMIN PIRES BRAGA

Particia dos Santos Alves Garcia
Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Camile Consentino de Carvalho
Lidiane Correa Costa Sotello
Mariana Revellino Gonçalves
Marta Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N1781
Marta Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N2221
Marta Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N1102
Lidiane Correa Costa Sotello
Mariana Revellino Gonçalves
Marta Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N1781
Marta Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N2221
Marta Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N1102

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

SEM CORANTE



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	19/6/2023	20/6/2023	21/6/2023	22/6/2023	23/6/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Suco integral de maçã, sanduíche de pão fatiado+ queijo+ tomate + alface	logurte coco + biscoito doce integral + banana	Chá com leite+ biscoito salgado + maçã	Suco integral de maçã+ cachorro quente + pinhão + pipoca + bolo de milho	KCAL 853,62 Kcal	KCAL 462,31 Kcal
Almoco 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 acelga + ponkan	Macarão com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	CHO 123,64 g	CHO 65,32 g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + biscoito de polvilho + ponkan	Arroz doce + maçã	Suco integral de maçã + pão integral com requeijão	Café com leite + pão + queijo e margarina	Suco integral de maçã+ cachorro quente + pinhão + pipoca + bolo de milho	PTN 29,61 g	PTN 19,65 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 com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral	Suco integral de maçã, pão integral com requeijão	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Suco integral de maçã, pão hot dog c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL 856,92 Kcal	KCAL 359,91 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz, feijão preto, Omelete assado, cenoura e abobrinha refogados + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã	Macarão com molho de carne moída, salada de beterraba + mamão	CHO 124,65 g	CHO 62,34 g
Lanche 14:00H/14:30H	logurte de coco + biscoito doce integral + banana	Suco integral de maçã, sanduíche de pão fatiado+ queijo+ tomate + alface	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Chá com leite+ pão com manteiga	Suco integral de maçã, pão hot dog c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN 23,67 g	PTN 12,37 g
						LIP 21,23 g	LIP 14,32 g

Observações: não utilizar molho de tomate.

ESCOLA
ANIBAL

ALUNO
YASMIN PIRES BRAGA

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº781

Ligia Mafker Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camile Consolino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Lidiane Correia Costa Siofella
CRN 8º REGIÃO nº 6303
Coordenadora Operacional

Mariana Revellino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14920
Nutricionista Coordenadora Operacional