

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023
APLV + BÁLSAMO PERU (TEMPEROS, CRAVO E CANELA).

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
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	854,21	KCAL	512,34
Almoco 10:30H/1:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	CHO	152,62	CHO	73,62
Lanche 14:00H/14:30H				Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi) com aveia	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + caqui	PTN	33,67	PTN	14,26
						LIP	21,33	LIP	11,26
	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	865,32	KCAL	764,21
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	logurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	FERIADO	RECESSO	KCAL		KCAL	
Almoco 10:30H/1:00H	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			CHO	156,62	CHO	62,37
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			PTN	11,32	PTN	12,34
						LIP	23,61	LIP	10,32
	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	785,61	KCAL	459,67
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		KCAL	
Almoco 10:30H/1:00H	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	112,63	CHO	124,35
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	logurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite + banana	PTN	9,64	PTN	15,62
						LIP	16,35	LIP	7,62
Dieta: APLV + bálsamo peru (temperos, cravo e canela).									
ESCOLA					ALUNO				
ROSECLAIR					PIETRA APARECIDA SILVA SANTOS				

Patricia dos Santos, Alvo Garcia

Ligia Maria de Paula Faria Vicente

Camille Consentinio de Carvalho

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

Lidiane Correa Costa Stolfella

Mariana Revellano Gonçalves

CRN 8º REGIÃO nº 6303

CRN 8º REGIÃO nº 14930

Coordenadora Operacional

Nutricionista Controlar Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO JUNHO/2023
APLV + BÁLSAMO PERU (TEMPEROS, CRAVO E CANELA).

	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 vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	Suco integral de uva, sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + tomate + alicace	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 tubá s/ leite	KCAL 852,36 Kcal	KCAL 452,31 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 + ponkan	Macarrão com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	CHO 123,64 g	CHO 85,62 g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite + ponkan	Arroz doce com leite vegetal s/ cravo s/ canela + 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 tubá s/ leite	PTN 26,35 LIP 20,63	PTN 19,54 LIP 13,25
	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, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite	KCAL 853,26 Kcal	KCAL 395,21 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassam) 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 + ponkan	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 124,36 g	CHO 61,32 g
Lanche 14:00H/14:30H	logurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite + banana	Suco integral de uva, sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + tomate + alicace	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, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite	PTN 25,32 LIP 20,32	PTN 13,24 LIP 11,32
Dieta: APLV + bálsamo peru (temperos, cravo e canela).							
ESCOLA ROSECLAIR					ALUNO PIETRA APARECIDA SILVA SANTOS		

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Micaela Toledo Faria Vicente

Camilie Consenrino de Carvalho

Lidiane Correa Costa Stefella

Mariana Revellino Gonçalves

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Coordenadora Operacional

Nutricionista Contínua Operacional