

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						18/6/2023		21/6/2023		16/6/2023		19/6/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H				Café com leite + biscoito de polvilho s/ ovos+ mamão	Leite com maçã+ Bolo de laranja s/ ovos	KCAL	796.62	Kcal		KCAL	501.32	Kcal	
Almôço 10:30H/11:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	CHO	151.34	g		CHO	73.21	g	
Lanche 14:00H/14:30H				Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi) com aveia	Chá com leite+ biscoito salgado integral s/ ovos+ caqui	PTN	33.64	g		PTN	12.38	g	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	5/6/2023	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023	9/6/2023	KCAL	852.39	Kcal		KCAL	752.39	Kcal	
	Café com leite + pão integral s/ ovos +queijo e margarina	logure de morango + biscoito doce integral s/ ovos + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral s/ ovos										
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoca), creme de milho + ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada de beterraba	FERIADO	RECESSO	CHO	152.34	g		CHO	62.34	g	
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (maçã + mamão) + biscoito doce integral s/ ovos	Suco de abacaxi natural + pão com carne desfiada + caqui	Suco Integral de maçã+ bolo de fubá s/ ovos + laranja			PTN	10.37	g		PTN	14.32	g	
						LIP	22.36	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		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	12/6/2023	13/6/2023	14/6/2023	15/6/2023	16/6/2023	KCAL	798.62	Kcal		KCAL	469.37	Kcal	
	Café com leite + biscoito salgado integral s/ ovos + laranja	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ ovos	Suco de abacaxi natural + pão com carne desfiada + caqui	Salada de frutas( maçã, mamão, carambola) com aveia	Chá com leite + pão s/ ovos + manteiga								
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sossam) ao molho, salada de chuchu com cenoura + caqui	Arroz, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoca 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 s/ ovos, salada de repolho + ponkan	CHO	126.35	g		CHO	124.63	g	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão c/ carne desfiada + maçã	Salada de frutas( maçã, mamão, carambola) com aveia	Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã	Leite com banana + bolo de laranja s/ ovos	logure de morango + biscoito doce integral s/ ovos + banana	PTN	16.39	g		PTN	14.37	g	
						LIP	11.20	g		LIP	6.96	g	

Observação:

ESCOLA

ALUNO

Partícia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN nº REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN nº REGIÃO Nº2321

Camille Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN nº REGIÃO Nº1102

Lidiane Pereira Costa Sobrinha  
CRN nº REGIÃO nº 6033 e coordenação Especial

Mariana Resoifino Gonçalves  
CRN nº REGIÃO nº 13929 e coordenação Operacional



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

## SEM OVOS

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 s/ ovos + queijo e margarina	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ ovos + queijo+ tomate + alface	logurte morango+ biscoito doce integral s/ ovos + banana	Chá com leite+ biscoito salgado s/ ovos + maçã	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ ovos+ pinhão + pipoca + bolo de fubá s/ ovos	KCAL 869,34	Kcal	KCAL 485,96	Kcal				
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + maçã	Arroz, feijão carioca, Frango grelhado, 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 s/ ovos, salada de acelga + ponkan	Macarrão s/ ovos com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	CHO 124,37	g	CHO 84,63	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + biscoito de polvilho s/ ovos + ponkan	Arroz doce + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ ovos requieção	Café com leite + pão s/ ovos + queijo e margarina	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ ovos+ pinhão + pipoca + bolo de fubá s/ ovos	PTN 26,35	g	PTN 18,52	g				
	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	26/6/2023		27/6/2023		28/6/2023		29/6/2023		30/6/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos com carne desfiada + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral s/ ovos	Suco integral de uva, pão integral s/ ovos com requieção	Café com leite + biscoito salgado integral s/ ovos + banana	Suco integral de uva, pão s/ ovos c/ frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ ovos	KCAL 856,93	Kcal	KCAL 369,36	Kcal				
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz, feijão preto, Frango grelhado, cenoura e abobrinha refogados + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã	Macarrão s/ ovos com molho de carne moída, salada de beterraba + mamão	CHO 123,61	g	CHO 61,35	g				
Lanche 14:00H/14:30H	logurte morango+ biscoito doce integral s/ ovos + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ ovos + queijo+ tomate + alface	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral s/ ovos	Chá com leite + pão s/ ovos com manteiga	Suco integral de uva, pão s/ ovos c/ frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ ovos	PTN 24,31	g	PTN 11,34	g				
						LIP 22,30	g	LIP 16,32	g				
Observação:													
ESCOLA													
ALUNO													

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

  
 Ligia Maria Toledo Faria Vicente  
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

  
 Camile Consentino de Carvalho  
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

  
 Lailane Correa Costa Sáfelli  
 CRN 8º REGIÃO nº 6393  
 Coordenadora Operacional

  
 Miriam Revólino Gonçalves  
 CRN 8º REGIÃO nº 14920  
 Nutricionista Controlador Operacional