

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

APLV + SEM SOJA + SEM PEIXE

	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 s/ soja + mamão	Leite vegetal com maçã+ Bolo de laranja s/ leite s/ soja	875,61		501,37	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, batata refogada + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + pontkan	152,34	9	75,68	9
Lanche 14:00H/14:30H				Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi)	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ soja + caqui	PTN 33,62	9	PTN 11,34	9
						LIP 19,63	9	LIP 9,62	9
	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 vegetal + pão integral s/ leite s/ soja + creme vegetal	logurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite s/ soja + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ soja	FERIADO	RECESSO	KCAL 825,32	Kcal	KCAL 769,63	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + mandiocca refogada + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), milho e cenoura refogados + pontkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/ leite, salada de beterraba			CHO 152,39	9	CHO 62,32	9
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (maçã + mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ soja	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ soja com ovo + caqui	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ leite s/ soja + laranja			PTN 10,37	9	PTN 14,28	9
						LIP 21,32	9	LIP 9,64	9
	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				
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ soja + laranja	Leite vegetal com mamão+Bolo cenoura sem cobertura s/ leite s/ soja	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ soja com ovo + caqui	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola)	Chá com leite vegetal + pão s/ leite s/ soja + creme vegetal	KCAL 786,34	Kcal	KCAL 485,61	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de chuchu com cenoura + caqui	Arroz, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandiocca + salada de alface + maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana	Arroz, feijão carioca, Frango grelhado, abobrinha e cenoura refogada, salada de couve flor	Arroz, feijão preto, Carne moída refogada, salada de repolho + pontkan	CHO 142,30	9	CHO 124,65	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite s/ soja + c/ovo + maçã	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola)	Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã	Leite vegetal com banana + bolo de laranja s/ leite s/ soja	logurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite s/ soja + banana	PTN 9,67	9	PTN 14,37	9
						LIP 14,32	9	LIP 8,61	9

Dieta: APLV, S/ Soja e S/ Peixe. Observações: Biscoito e pães sem traços de soja, não utilizar óleo de soja.

ESCOLA

ROSECLAIR

ALUNO

PAOLA FERNANDES DOS SANTOS

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Gamille Consolino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Lidiane Carreira Costa Sistioli
Mat Funcional nº 7895 CRN 8º REGIÃO Nº 4010

Mariana Rangel Gomes
Mat Funcional nº 14929

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

APLV + SEM SOJA + SEM PEIXE

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	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ soja + creme vegetal		Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ leite s/ soja + creme vegetal + tomate + alface	logurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite s/ soja + banana	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 aceitga + ponkan	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ leite s/ soja + pinhão + pipoca + bolo de fubá s/ leite s/ soja	CHO 129,67	CHO 84,57	9
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 aceitga + ponkan	Macarrão s/ soja com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	PTN 28,64	9	PTN 18,52	9
Lanche 14:00H/14:30H		Chá com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite s/ soja + ponkan	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ soja com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão s/ leite s/ soja + creme vegetal	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ leite s/ soja + pinhão + pipoca + bolo de fubá s/ leite s/ soja	LIP 21,67	9	LIP 11,24	9
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	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ soja com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ soja	Suco integral de uva, pão integral s/ leite s/ soja com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ soja + banana	CHO 142,31	9	CHO 62,37	9
Almoco 10:30H/11:00H		Arroz, feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de aceitga + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Purê de batatas, 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	PTN 21,34	9	PTN 11,34	9
Lanche 14:00H/14:30H		logurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite s/ soja + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ leite s/ soja + creme vegetal + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ soja	Suco integral de uva, pão s/ leite s/ soja c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ soja	LIP 18,66	9	LIP 8,62	9
Dieta: APLV, S/ Soja e S/ Peixe. Observações: Biscoito e pães sem traços de soja, não utilizar óleo de soja.									
ESCOLA					ALUNO				
ROSECLAIR					PAOLA FERNANDES DOS SANTOS				

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Ligia M. Pereira Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Ediane Correa Costa Sueltha
CRN 8º REGIÃO nº 6303

Mariana Resende Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 11020