

Marina Revolino Gonçalves
C/Es S. REFOJO nº 1926
Município de Santo Ovídio

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

	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 DIÁRIA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado+ queijo+ tomate + alicace	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Chá com leite+ biscoito salgado + maçã	Suco integral de uva+ cachorro quente + pinhão + pipoca + bolo de milho	986,37	9	463,27	9
Almogo 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 crtomate + caqui	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de azeite + ponkan	Macarrão com frango ao molho destiando + salada de cenoura com chuchu + laranja	126,39	9	63,62	9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + biscoito de polvilho + ponkan	Arroz doce + maçã	Suco integral de uva + pão integral com requeijão	Café com leite + pão + queijo e margarina	Suco integral de uva+ cachorro quente + pinhão + pipoca + bolo de milho	36,52	9	18,56	9
	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 DIÁRIA		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 uva, pão integral com requeijão	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Suco integral de uva, pão hot dog c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	862,31	Kcal	396,34	Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de azeite + 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	123,54	9	62,34	9
Lanche 14:00H/14:30H	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado+ queijo+ tomate + alicace	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Chá com leite+ pão com manteiga	Suco integral de uva, pão hot dog c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN	24,37	PTN	12,37
						21,23	9	14,32	9

Patricia dos Santos Alves Garcia

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Marcha Toledo Faria Vicente

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Carmel Conceição de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Lidiane Cordeiro Costa Sotêlia

CRN 8º REGIÃO nº 6163
Complementos Operacional

Mariana Rescolino Gonçalves

CRN 8º REGIÃO nº 14029
Nutricionista Complementar Operacional