

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023



APLV + SEM LEITE DE SOJA + SEM AVEIA EM FLOCOS

	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 vegetal + biscoito de polvilho s/ leite + mamão	Leite vegetal com maçã+ Bolo de laranja s/ leite	KCAL 886,35 Kcal	KCAL 503,28 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha de mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	CHO 152,34 g	CHO 75,64 g
Lanche 14:00H/14:30H				Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi)	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + caqui	PTN 33,67 g	PTN 11,32 g
	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		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	lógurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite			KCAL 856,94 Kcal	KCAL 748,56 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	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	FERIADO	RECESSO	CHO 122,36 g	CHO 62,31 g
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 13,24 g	PTN 14,32 g
	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 + 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)	Chá com leite vegetal + pão s/ leite + creme vegetal	KCAL 788,95 Kcal	KCAL 414,36 Kcal
Almoço 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, carne moída refogada, salada de repolho + ponkan	CHO 123,63 g	CHO 122,30 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite com ovo + maçã	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola)	Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã	Leite vegetal com banana + bolo de laranja s/ leite	lógurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite + banana	PTN 8,64 g	PTN 14,28 g
						LIP 15,32 g	LIP 8,62 g

Observações: Não utilizar leite de soja. Pode consumir traços de soja.

ESCOLA

NAVÁ

ALUNO

MARIA CECILIA HAU

Patricia dos Santos Alves Garcia

Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Maria Toledo Faria Vicente

Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho

Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Ludiane Garcia Costa Sforzila

CRN 8º REGIÃO nº 6303
Coordenadora Operacional

Mariana Resolvido Gagliardi

CRN 8º REGIÃO nº 14020
Nutricionista e monitor Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO JUNHO/2023
APLV + SEM LEITE DE SOJA + SEM AVEIA EM FLOCOS

	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
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	Suco integral de uva, sanduíche 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 fubá s/ leite	879,64	9	458,61	9
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicace + 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 alicace + ponkan	Macarrão com frango ao molho destiçado + salada de cenoura com chuchu + laranja	CHO 124,65	9	CHO 84,59	9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite + ponkan	Arroz doce com leite vegetal + 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 fubá s/ leite	PTN 28,36	9	PTN 18,64	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 798,65	Kcal	KCAL 412,35	Kcal
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	CHO 124,36	9	CHO 67,98	9
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de alicage + 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	PTN 21,55	9	PTN 11,34	9
Lanche 14:00H/14:30H	logurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite + banana	Suco integral de uva, sanduíche 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	LIP 19,87	9	LIP 11,36	9
Observações: Não utilizar leite de soja. Pode consumir traços de soja.									
ESCOLA					ALUNO				
NAYA					MARIA CECILIA HAU				

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº7181

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

Camille Consentino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Elisiane Conceição Costa Sestilha
CRN 8º REGIÃO nº 6303
Coordenadora Operacional

Mariana Rezende Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14920
Nutricionista-Cancelier Personal