

**CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023**  
**APLV + SEM OVO + SEM BATATA + SEM TOMATE**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H				16/2023		KCAL 756,61 Kcal CHO 152,34 g PTN 33,62 g LIP 22,31 g	KCAL 503,69 Kcal CHO 71,23 g PTN 11,32 g LIP 9,61 g
Almoco 10:30H/1:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada de cenoura c/ cebola + banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa com cenoura, salada de brócolis + ponkan		
Lanche 14:00H/14:30H				Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi) com aveia	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovos+ caqui		
	SEGUNDA-FEIRA 6/6/2023	TERÇA-FEIRA 6/6/2023	QUARTA-FEIRA 7/6/2023	QUINTA-FEIRA 8/6/2023	SEXTA-FEIRA 9/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + creme vegetal	logurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos			KCAL 863,21 Kcal CHO 152,34 g PTN 15,69 g LIP 16,32 g	KCAL 769,31 Kcal CHO 62,34 g PTN 15,32 g LIP 9,63 g
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 refogada, abobrinha refogada, salada de beterraba	FERRADO	RECESSO		
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (maçã + mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + caqui	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ leite s/ ovos + laranja				
	SEGUNDA-FEIRA 12/6/2023	TERÇA-FEIRA 13/6/2023	QUARTA-FEIRA 14/6/2023	QUINTA-FEIRA 15/6/2023	SEXTA-FEIRA 16/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovos + laranja	Leite vegetal com mamão+Bolo cenoura sem cobertura s/ leite s/ ovos	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovos com carne desfiada + caqui	Salada de frutas/ maçã, mamão, carambola) com aveia	Chá com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovos + creme vegetal	KCAL 756,61 Kcal CHO 123,60 g PTN 9,65 g LIP 14,37 g	KCAL 496,35 Kcal CHO 126,35 g PTN 14,35 g LIP 7,69 g
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (salsam) grelhado, salada de chuchu com cenoura + caqui	Arroz,feijão carioca, Carne bovina cozida com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa com cenoura, salada de brócolis + banana	Arroz, feijão carioca, Peixe grelhado, abobrinha e cenoura refogada, salada de couve flor	Arroz, feijão preto, Quibe assado s/ ovos, salada de repolho + ponkan		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite s/ ovos + com carne desfiada+ 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 s/ ovos	logurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana		
Observação: Molho de cenoura e baterraba conforme aceitação							
ESCOLA ROSECLAIR				ALUNO BRAYAN HENRIQUE FARVJ DEZIDERO			

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

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

Camille Consuelino de Carvalho  
 Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Liliane Corrêa Costa Siqueira  
 CRN 8º REGIÃO Nº 6995  
 Coordenadora de Nutrição

Mariana Raquel Gonçalves  
 CRN 8º REGIÃO Nº 14920  
 Monitoria de Cozinha e Bateria



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 s/ ovos + creme vegetal	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal+ alface	lorgute de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Chá com leite vegetal + biscoito salgado s/ leite s/ ovos + maçã	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ leite s/ ovos + pinhão + pipoca + bolo de fubá s/ leite s/ ovos	KCAL	879,65	Kcal	KCAL	456,32	Kcal		
Almogo 10:30H/14:00H	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 grelhado com legumes (cenoura e abobrinha), salada de pepino + caqui	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne s/ ovos, salada de alface + ponkan	Macarrão s/ ovos com frango desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	CHO	125,62	g	CHO	84,61	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite s/ ovos + ponkan	Arroz doce com leite vegetal + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ leite s/ ovos + pinhão + pipoca + bolo de fubá s/ leite s/ ovos	PTN	24,31	g	PTN	18,63	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/ leite s/ ovos com carne desfiada + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite vegetal + Biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Suco integral de uva, pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovos + banana	Suco integral de uva, pão s/ leite s/ ovos c/ frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	KCAL	836,32	Kcal	KCAL	412,36	Kcal		
Almogo 10:30H/14:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de alface + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída refogada, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz, feijão preto, Frango grelhado, cenoura e abobrinha refogados + ponkan	Arroz, feijão carioca, Frango refogado, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã	Macarrão s/ ovos com carne moída refogada, salada de beterraba + mamão	CHO	124,36	g	CHO	62,35	g		
Lanche 14:00H/14:30H	lorgute de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ leite s/ ovos + creme vegetal + alface	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ ovos	Chá com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal	Suco integral de uva, pão s/ leite s/ ovos c/ frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	PTN	21,32	g	PTN	11,32	g		
LIP		LIP		LIP		LIP		LIP		LIP		LIP	
LIP		LIP		LIP		LIP		LIP		LIP		LIP	
Observação: Molho de cenoura e beterraba conforme acetatação													
ESCOLA													
ROSECLAIR													
ALUNO													
BRAYAN HENRIQUE FARYJ DEZIDERIO													



Patrícia dos Santos Alves Garcia

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781



Ligia Marchetti Toledo Faria Vicente

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321



Camile Constantino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102



Lidiane Carina Costa Sistiello

CRN 8º REGIÃO nº 6311

Coordenadora Operacional



Mariana Reskhan Gonçalves

CRN 8º REGIÃO nº 14920

Secretaria de Educação

Página 1