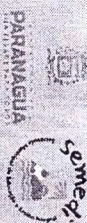


CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2025



DIABETES/OBESIDADE

		SEXTA 18/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		Café com leite desnatado e adoçante + biscoito de polvilho + mamão	KCAL	843	Kcal	KCAL	482
		Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + portkan	CHO	132	g	CHO	84
		Suco de uva integral, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alicae	PTN	25	g	PTN	13
		Macarrão integral com carne moída + legumes relogados (brócolis e cenoura) + banana	LIP	20	g	LIP	9
							g
		QUINTA 17/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	KCAL	874	Kcal	KCAL	489
		Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + maçã	CHO	132	g	CHO	99
		Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado/doce integral diet + mamão	PTN	26	g	PTN	21
			LIP	19	g	LIP	16
							g
		QUARTA 16/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho + portkan	KCAL	856	Kcal	KCAL	746
		Suco de uva integral, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alicae	CHO	135	g	CHO	110
		Macarrão integral com molho de carne moída + salada de beterraba + laranja	PTN	25	g	PTN	22
		Suco de uva integral, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alicae	LIP	15	g	LIP	18
							g
		TERÇA 15/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicae + maçã	KCAL	856	Kcal	KCAL	746
		Suco de acerola com adoçante + torta de frango com legumes + portkan	CHO	135	g	CHO	110
		Macarrão integral com molho de carne moída + salada de beterraba + laranja	PTN	25	g	PTN	22
		Suco de uva integral, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alicae	LIP	15	g	LIP	18
							g
		SEGUNDA 14/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		Polenta + Frango ao molho + salada de alicae + maçã	KCAL	856	Kcal	KCAL	746
		Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicae + maçã	CHO	135	g	CHO	110
		Suco de acerola com adoçante + torta de frango com legumes + portkan	PTN	25	g	PTN	22
		Suco de uva integral, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alicae	LIP	15	g	LIP	18
							g

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia. Cacau 100 %. Margarina, Requeijão e Queijo light.

ESCOLA

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Liliane Gomes Costa Salliba
CRN 8453
Coordenadora de AlimentaçãoLiliane Gomes Costa Salliba
CRN 151644
Coordenadora de Alimentação

Matr. Funcional nº 7893, CRN 8º REGIÃO Nº 731

Matr. Funcional nº 7894, CRN 8º REGIÃO Nº 732

Matr. Funcional nº 7894, CRN 8º REGIÃO Nº 102

DIABETES/OBESIDADE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	18/8/2025	19/8/2025	20/8/2025	21/8/2025	22/8/2025	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral, sanduiche de pão integral frito + queijo light + tomate + alicace	Logurte de morango desnatado diet + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia	Suco de acerola com adoçante + torta de frango com legumes + banana	Suco integral de maçã + bolo diet + melão	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral com queijo light/margarina light	821	9	755	9
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Quibe assado, salada repolho + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (saassam) ao molho, salada de alicace + porikan	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e chuchu), salada de cenoura + laranja	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída) + salada de beterraba + maçã	115	9	103	9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito de polvilho + mamão	Suco integral de maçã + bolo diet + melão	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral com queijo light/margarina light	Logurte de morango desnatado diet + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia	Suco de acerola com adoçante + torta de frango com legumes + banana	20	9	19	9
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + Frango ao molho + salada de acega	Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (brocolis e cenoura) + mamão	Risoto de frango integral (cenoura, batata, milho, frango) + salada de beterraba + porikan	Sopa de feijão (batata, manduquinha, carne e cenoura) + melancia	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de repolho com tomate + laranja	17	9	15	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	25/8/2025	26/8/2025	27/8/2025	28/8/2025	29/8/2025	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Leite desnatado com morango e adoçante + bolo diet	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado/doce integral diet + banana	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + manteiga light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral / carne moída ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo diet	870	9	326	9
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melão	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acega + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Macarrão integral parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + melancia	124	9	63	9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + manteiga light	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado/doce integral diet + melancia	Leite desnatado com morango e adoçante + bolo diet	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral / carne moída ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo diet	24	9	12	9
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz integral, carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alicace + maçã	Canja (Arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melão	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acega + melancia	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de repolho com tomate + mamão	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de acega + banana	21	9	14	9

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Cacau 100 %, Margarina, Requeijão e Queijo light.

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Ribeiro Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Elisângela Maria Costa Batista
Coordenadora Operacional

Unidade de Saúde
Paranaíba
CRN 15544

Md. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Md. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Md. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102