

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2025

APLV

						SEXTA 18/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
						Café com leite vegetal + biscoito de polvilho sem leite + mamão		KCAL	843	Kcal	KCAL	482	Kcal		
Desjejum 7:30H/8:00H						Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + porokan		CHO	132	g	CHO	84	g		
Almôço 10:30H/11:00H						Suco de uva integral, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface		PTN	25	g	PTN	13	g		
Lanche 14:00H/14:30H						Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana		LIP	20	g	LIP	9	g		
Jantar 16:00H/16:30H								LIP	20	g	LIP	9	g		
SEGUNDA 4/8/2025		TERÇA 6/8/2025		QUARTA 8/8/2025		QUINTA 7/8/2025		SEXTA 8/8/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H		Chá com leite vegetal + biscoito saigado/doce integral sem leite+ mamão		Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + melancia		Ingurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite+ banana		Café com leite vegetal + bolo sem leite		KCAL	874	Kcal	KCAL	489	Kcal
Almôço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja		Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface		Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de açaia com tomate + porokan		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogado + maçã		CHO	132	g	CHO	99	g
Lanche 14:00H/14:30H		Café com leite vegetal + bolo sem leite		Ingurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite+ banana		Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + melancia		Chá com leite vegetal + biscoito saigado/doce integral sem leite+ mamão		PTN	26	g	PTN	21	g
Jantar 16:00H/16:30H		Polenta + Frango ao molho + salada de açaia + maçã		Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + laranja		Arroz com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada		Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de repolho + porokan		LIP	19	g	LIP	15	g
SEGUNDA 11/8/2025		TERÇA 12/8/2025		QUARTA 13/8/2025		QUINTA 14/8/2025		SEXTA 15/8/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano		Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite		Suco de uva integral, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface		Café com leite vegetal + pão de queijo vegano		KCAL	856	Kcal	KCAL	746	Kcal
Almôço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão		Arroz, Feijão carioca, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + maçã		Arroz integral, Feijão preto, Frango (salsami) grelhado, salada de açaia + melancia		Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + laranja		CHO	135	g	CHO	110	g
Lanche 14:00H/14:30H		Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite		Suco de acerola + toria (frango com legumes sem leite + porokan		Café com leite vegetal + pão de queijo vegano		Suco de uva integral, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface		PTN	25	g	PTN	22	g
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada		Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão		Polenta com amêndoas ao molho + salada de beterraba + maçã		Sopa de frango + manduca + beterraba + abobrinha + melancia		LIP	15	g	LIP	18	g

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal e creme vegetal (utilizar em substituição da margarina e manteiga); Laticínios Veganos. Purê de batata substituir por batata refogada c/ creme vegetal.

ESCOLA

ALUNO

Particion dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

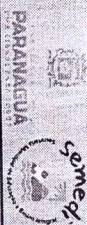
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 231

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Letícia Maria Costa Saldade
CRN 8º 810
Especialista em Nutrição

Letícia Maria Costa Saldade
CRN 1544

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2025



APLV

	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	821	Kcal	KCAL	755	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral, sanduiche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicace	Iogurte de morango vegano + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia sem leite	Suco de acerola + torta frango com legumes sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo sem leite + melão	Café com leite vegetal + pão sem leite com queijo vegano/creme vegetal	CHO	115	9	CHO	103	9
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada repolho + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alicace + ponkan	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e chuchu), salada de cenoura + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de beterraba + maçã	PTN	20	9	PTN	19	9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + biscoito de polvilho sem leite + mamão	Suco integral de maçã + bolo sem leite + melão	Café com leite vegetal + pão sem leite com queijo vegano/creme vegetal	Iogurte de morango vegano + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia sem leite	Suco de acerola + torta frango com legumes sem leite + banana	LIP	17	9	LIP	15	9
Jantar 16:00H/16:30H	Polemia + Frango ao molho + salada de aceija	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + mamão	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + salada de beterraba + ponkan	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne e cenoura) + melancia	Batata refogada + Frango ao molho + salada de repolho com tomate + laranja	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA						
	25/8/2025	26/8/2025	27/8/2025	28/8/2025	29/8/2025	KCAL	895	Kcal	KCAL	386	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Café com leite vegetal + biscoito salgado/doce integral sem leite+ banana	Chá com leite vegetal + Pão sem leite + creme vegetal	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite c/ carne moída ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo sem leite	CHO	125	9	CHO	63	9
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melão	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de aceija + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite c/ carne moída ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo sem leite	PTN	24	9	PTN	12	9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito salgado/doce integral sem leite+ melancia	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Batata refogada + Frango ao molho + salada de repolho com tomate + mamão	LIP	21	9	LIP	14	9
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alicace + maçã	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melão	Polemia + Carne moída ao molho + salada de aceija + melancia	Batata refogada + Frango ao molho + salada de repolho com tomate + mamão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de aceija + banana						

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal e creme vegetal (utilizar em substituição da margarina e manteiga); Laticínios Veganos. Purê de batata substituir por batata refogada c/ creme vegetal.

ESCOLA

ALUNO

Patrici dos Santos Alves Garcia
 Ligia Marcielo do Vale Faria Vicente
 Camille Consentino de Carvalho

Mai Funcional nº 7893 CPN 8º REGIÃO N°1781

Mai Funcional nº 11146 CPN 8º REGIÃO N°2121

Mai Funcional nº 7894 CPN 8º REGIÃO N°1102

Leticia Costa Costa Dutra
 CTR 18003
 Coordenadora Suplente

Leticia Costa Costa Dutra
 CTR 18003
 Coordenadora Suplente