

**CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2025**

**SEM CORANTE**

SEMI-COMUNITÁRIO												
						SEXTA 11/8/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
							Café com leite + biscoito de polvilho + mamão	KCAL	851	Kcal	KCAL	Kcal
							Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa sem molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	CHO	135	9	CHO	9
								PTN	27	9	PTN	9
								LIP	21	9	LIP	9
								MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	SEGUNDA 4/8/2025	TERÇA 5/8/2025	QUARTA 6/8/2025	QUINTA 7/8/2025				KCAL	905	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado/doce integral + mamão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melancia	Iogurte de coco + biscoito doce integral + banana	Café com leite + bolo de laranja								
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne refogada, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao grelhado, abobrinha e cenoura refogados + salada de alicce	Arroz, Feijão preto, Carne refogada, polenta, salada de acelga com tomate + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	CONSELHO DE CLASSE			CHO	135	9	CHO	9
								PTN	29	9	PTN	9
Lanche 14:00H/14:30H								LIP	20	9	LIP	9
Jantar 16:00H/16:30H												
	SEGUNDA 11/8/2025	TERÇA 12/8/2025	QUARTA 13/8/2025	QUINTA 14/8/2025				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	Suco de uva integral, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alicce	Café com leite + pão de queijo	Suco de acerola + torta frango com legumes + ponkan		KCAL	852	Kcal	KCAL	Kcal	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Carne refogada com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicce + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango (salsami) grelhado, salada de acelga + melancia	Macarrão com carne moída refogada + salada de beterraba + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, Jardineira de legumes (batata salsa, brócolis e cenoura) + mamão		CHO	139	9	CHO	9	
							PTN	27	9	PTN	9	
Lanche 14:00H/14:30H							LIP	19	9	LIP	9	
Jantar 16:00H/16:30H												

**Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura, Carnes/ Frango e Peixe refogados ou grelhados. Utilizar lorgune coco. ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS : SUCOS INDUSTRIALIZADOS E ALIMENTOS - SEM CORANTE**

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcela Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Lúcia de Fátima  
 Coordenadora Operacional

Lúcia de Fátima  
 Nutricionista  
 CRN 15544

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102



SEM CORANTE

	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 fatiado + queijo + tomate + alicace	Iogurte de coco + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia	Suco de acerola + torta frango com legumes + banana	Suco integral de maçã + bolo de tubá + melão	Café com leite + pão de cenoura com queijo/margarina	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, salada de alicace + pookan	Arroz, Feijão preto, Carne refogada, purê de batata, salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado com legumes (abobrinha e chuchu), salada de cenoura + laranja	Arroz, Carne refogada + cenoura e batata refogada + salada de beterraba + maçã	CHO	121	9	CHO
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	23	9	PTN
Jantar 16:00H/16:30H						LIP	15	9	LIP
	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	703	Kcal	KCAL
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Café com leite + biscoito salgado/doce integral + banana	Chá com leite + pão de milho + manteiga	Suco de abacaxi natural + Pão de leite c/ carne moída ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	CHO	115	9	CHO
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melão	Arroz, Feijão preto, Carne refogada, salada de alicace + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao grelhado, abobrinha e cenoura refogados + salada de alicace	Arroz, Feijão preto, Carne refogada, farofa de cenoura + laranja	Macarrão com frango grelhado + salada de tomate + melancia	PTN	27	9	PTN
Lanche 14:00H/14:30H						LIP	14	9	LIP
Jantar 16:00H/16:30H									

Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura. Carnes/ Frango e Peixe refogados ou grelhados. Utilizar iogurte coco. ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS : SUCOS INDUSTRIALIZADOS E ALIMENTOS - SEM CORANTE

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcial Toledo Faria Vicente

Camille Consolino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Letícia Cristina Costa Sousa  
CRN 8 6493  
Coordenadora Institucional

Letícia Cristina Costa Sousa  
CRN 15644  
Nutricionista