PARANAGUÁ

CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS – CARDÁPIO AGOSTO/2025

Grupo Risotolandia

					SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
					1/8/2025						
DESJEJUM 7:30H/8:00H					Café com leite + biscoito de polvilho + mamão	KCAL	851	Kcal	KCAL	501	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h					Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	CHO	135	g	CHO	80	g
MERENDA TARDE 15h					Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	PTN	27	g	PTN	14	g
						LIP	21	g	LIP	9	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	4/8/2025	5/8/2025	6/8/2025	7/8/2025	8/8/2025						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado/doce integral + mamão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melancia	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + bolo de laranja	CONSELHO DE CLASSE	KCAL	906	Kcal	KCAL	496	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	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 acelga com tomate + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã		CHO	136	g	CHO	93	g
MERENDA TARDE 15h	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	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã		PTN	29	g	PTN	18	g
						LIP	20	g	LIP	15	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	11/8/2025	12/8/2025	13/8/2025	14/8/2025	15/8/2025						
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, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + pão de queijo	Suco de acerola + torta frango com legumes + ponkan	KCAL	862	Kcal	KCAL	523	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	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 (sassami) grelhado, salada de acelga + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsa, brócolis e cenoura) + mamão	CHO	139	g	CHO	101	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + maçã	Suco de uva integral, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsa, brócolis e cenoura) + mamão	PTN	27	g	PTN	22	g
						LIP	19	g	LIP	13	g
	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						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Suco de uva integral, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Iogurte de morango + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia	Suco de acerola + torta frango com legumes + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá + melão	Café com leite + pão de cenoura com queijo/margarina	KCAL	841	Kcal	KCAL	506	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado , salada repolho + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + ponkan	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, 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	CHO	121	g	CHO	99	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado , salada repolho + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + ponkan	Suco de acerola + torta frango com legumes + banana	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	23	g	PTN	20	g
						LIP	15	g	LIP	16	g
	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						
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	Leite com banana + biscoito de polvilho + melancia	KCAL	843	Kcal	KCAL	479	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melão	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Suco de abacaxi natural + Pão de leite c/ carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	CHO	96	g	CHO	82	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melão	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + maçã	Café com leite + biscoito salgado/doce integral + banana	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Suco de abacaxi natural + Pão de leite c/ carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	PTN	32	g	PTN	29	g
						LIP	14	g	LIP	17	g

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Tolado Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Liliane Correia Costa Stuffer
CRN 8 6361
Coordenação Operacional

Luis de Oliveira Machado
Nutricionista
CRN 15644