

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL-PARCIAL FRANCISCA P. MENDES – CARDÁPIO DEZEMBRO/2025

	SEGUNDA 1/12/2025	TERÇA 2/12/2025	QUARTA 3/12/2025	QUINTA 4/12/2025	SEXTA 5/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de milho com manteiga	Café com leite + pão de queijo	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	logurte de morango + salada de frutas com aveia (banana, mamão, morango)	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	KCAL 851	Kcal 681
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassarim) ao molho + salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de brócolis + manga	CHO 135	CHO 110
Lanche 14:00H/14:30H – SOMENTE ALUNOS DO INTEGRAL	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	logurte de morango + salada de frutas com aveia (banana, mamão, morango)	Chá com leite + pão de milho com manteiga	Café com leite + pão de queijo	Suco natural de abacaxi + Pão de leite c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	PTN 27	PTN 6
MERENDA TARDE – 15:30H /16:00H SOMENTE ALUNOS DO PARCIAL	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba	Suco natural de abacaxi + Pão de leite c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	LIP 21	LIP 15
	SEGUNDA 8/12/2025	TERÇA 9/12/2025	QUARTA 10/12/2025	QUINTA 11/12/2025	SEXTA 12/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Suco de acerola + bolo de fubá + melancia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + mamão	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Lite com banana + biscoito de polvilho	KCAL 906	Kcal 732
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina + Farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + pêssego	CHO 136	CHO 115
Lanche 14:00H/14:30H – SOMENTE ALUNOS DO INTEGRAL	Suco de morango + torta de frango com legumes + banana	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Lite com banana + biscoito de polvilho	Suco de acerola + bolo de fubá + melancia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + mamão	PTN 29	PTN 26
MERENDA TARDE – 15:30H /16:00H SOMENTE ALUNOS DO PARCIAL	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina + Farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + pêssego	LIP 20	LIP 19
	SEGUNDA 15/12/2025	TERÇA 16/12/2025	QUARTA 17/12/2025	QUINTA 18/12/2025	SEXTA 19/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Café com leite + pão de cenoura com queijo e margarina	Suco de morango + torta de frango com legumes + laranja	Vitamina de frutas (banana + mamão) + biscoito doce integral	Suco de maracujá + Pão integral com requeijão	KCAL 841	Kcal 735
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de repolho + abacaxi	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alicace + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassarim) grelhado + salada de acelga + banana	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO 121	CHO 133
Lanche 14:00H/14:30H – SOMENTE ALUNOS DO INTEGRAL	Café com leite + pão de cenoura com queijo e margarina	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Vitamina de frutas (banana + mamão) + biscoito doce integral	Suco de maracujá + Pão integral com requeijão	Arroz doce + banana	PTN 23	PTN 22
MERENDA TARDE – 15:30H /16:00H SOMENTE ALUNOS DO PARCIAL	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de repolho + abacaxi	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alicace + melão	Suco de morango + torta de frango com legumes + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	LIP 15	LIP 20

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7895 CRN 8º REGIÃO Nº1781

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

Carmel Consantino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Elaine de Souza
CRN 8º REGIÃO Nº15644

Lea de Souza
CRN 8º REGIÃO Nº15644