



CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL JOÃO ROCHA – CARDÁPIO DEZEMBRO/2025



	SEGUNDA 11/12/2025	TERÇA 21/12/2025	QUARTA 31/12/2025	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 + sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	logurte de morango + salada de frutas com aveia (banana, mamão, morango)	Suco natural de abacaxi + Pão de leite c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	KCAL 851	Kcal 695
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) 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 86
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + sanduiche 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 15
Jantar 16:00H/16:30H	Risco de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja	Arroz, Frango ao molho com legumes (mandioca, beterraba, abobrinha)	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis + couve flor) + manga	Polenta + Frango ao molho + salada de alicage + melão	Suco natural de abacaxi + Pão de leite c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	LIP 21	LIP 10
	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	Letite com banana + biscoito de polvilho	KCAL 906	Kcal 701
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina + Farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de alicage + 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 102
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + torta de frango com legumes + banana	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Letite com banana + biscoito de polvilho	Suco de acerola + bolo de fubá + melancia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + mamão	PTN 29	PTN 20
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba	Polenta + Carne moída ao molho + salada de alicage + laranja	Macarrão com frango, legumes (abobrinha, cenoura, batata) + pêssego	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de alicage com tomate + maçã	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abobrinha refogada + banana	LIP 20	LIP 17
	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 requieijo	KCAL 841	Kcal 796
Almoco 10:30H/1:00H	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 (sassam) grelhado + salada de alicage + banana	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicage + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO 121	CHO 119
Lanche 14:00H/14:30H	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 requieijo	Arroz doce + banana	PTN 23	PTN 20
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + melão	Macarrão com frango ao molho desfiado + Legumes refogados (batata e cenoura) + abacaxi	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas) + couve	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alicage com tomate + maçã	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	LIP 15	LIP 13

PM

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Parceria dos Santos, Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

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

Camile Consenso de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Handwritten signature

Handwritten signature

Letícia de Souza Lima
CRN 15564

Handwritten signature