



ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

HIPOSSÔDICA



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
					11/12/2023		
MERENDA MANHÃ 10h					Aroz, Feijão catioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	KCAL 317 Kcal 317	KCAL 317 Kcal 317
					CHO 55 9 CHO 55 9		
					PTN 19 9 PTN 19 9		
MERENDA TARDE 15h					Aroz, Feijão catioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	LIP 9 9 LIP 9 9	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	4/12/2023	5/12/2023	6/12/2023	7/12/2023	8/12/2023		
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão catioca, Frango assado (sobrecoxa), creme de milho + maçã	Aroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Vitamina de frutas banana e morango + biscoito doce integral	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alface	Suco de maracujá + Pão de leite s/ sal com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	KCAL 527 Kcal 527	KCAL 527 Kcal 527
					CHO 65 9 CHO 65 9		
					PTN 22 9 PTN 22 9		
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão catioca, Frango assado (sobrecoxa), creme de milho + maçã	Aroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Vitamina de frutas banana e morango + biscoito doce integral	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alface	Suco de maracujá + Pão de leite s/ sal com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	LIP 11 9 LIP 11 9	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023		
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão catioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Suco de morango + torta de legumes com avela s/ sal + mamão	Aroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Aroz, Feijão catioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	KCAL 633 Kcal 633	KCAL 633 Kcal 633
					CHO 97 9 CHO 97 9		
					PTN 23 9 PTN 23 9		
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão catioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Suco de morango + torta de legumes com avela s/ sal + mamão	Aroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Aroz, Feijão catioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	LIP 17 9 LIP 17 9	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023		
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + maçã	Aroz, Feijão catioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Café com leite + pão integral s/ sal + queijo branco/margarina s/ sal			KCAL 534 Kcal 534	KCAL 534 Kcal 534
					CHO 81 9 CHO 81 9		
					PTN 21 9 PTN 21 9		
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + maçã	Aroz, Feijão catioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Café com leite + pão integral s/ sal + queijo branco/margarina s/ sal			LIP 13 9 LIP 13 9	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	26/12/2023	28/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023		
MERENDA MANHÃ 10h						KCAL 9 Kcal 9	KCAL 9 Kcal 9
						CHO 9 CHO 9	
						PTN 9 PTN 9	
MERENDA TARDE 15h						LIP 9 LIP 9	

Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate, Pão sem sal, sem polvilho alagado e sem biscoito alagado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, requeijão light, margarina, manteiga sem sal.

COZINHEIRO: BEATRIZ ALFONSO DE SOUZA

Partida dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Tómba Faria Visente

Camille Consuelo de Cavallo

Elaineza Gouveia Costa Saldanha

Assimilação de Alimentos

Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781

Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2121

Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

Coordenação Operacional

Sustentabilidade Operacional