ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

Grupo Risotolândia

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		
					1/12/2023						
MERENDA MANHÃ 10h					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	KCAL	377	Kcal	KCAL	377	Kcal
						CHO	55	g	CHO	55	g
MERENDA TARDE 15h					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	PTN	19	g	PTN	19	g
						LIP	9	g	LIP	9	g
	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	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), creme de milho + maçã	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Vitamina de frutas banana e morango + biscoito doce integral	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	KCAL	548	Kcal	KCAL	548	Kcal
						CHO	87	g	CHO	87	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), creme de milho + maçã	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Vitamina de frutas banana e morango + biscoito doce integral	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	PTN	23	g	PTN	23	g
						LIP	12	g	LIP	12	g
	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	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Suco de morango + torta de legumes com aveia + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz , Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	KCAL	633	Kcal	KCAL	633	Kcal
						CHO	97	g	CHO	97	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Suco de morango + torta de legumes com aveia + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz , Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	PTN	23	g	PTN	23	g
						LIP	17	g	LIP	17	g
	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	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Café com leite + pão integral + queijo/margarina			KCAL	555	Kcal	KCAL	555	Kcal
						CHO	83	g	CHO	83	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Café com leite + pão integral + queijo/margarina			PTN	22	g	PTN	22	g
						LIP	15	g	LIP	15	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	25/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023						
MERENDA MANHÃ 10h						KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
						CHO		g	CHO		g
MERENDA TARDE 15h						PTN		g	PTN		g
						LIP		g	LIP		g

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

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

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

Liliane Correia Costa Stofella
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Controller Operacional