

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS

SEM OVO



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	06/fev	07/fev	08/fev	09/fev	10/fev	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada beterraba	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoca) creme de milho + pêsseiro	Arroz, feijão preto, salsinha ao molho, legumes refogados(repolho c/ cenoura refogados) + melão	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Frango (salsinha) ao molho, salada de abobrinha + manga	CHO	9	CHO	9
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melão	Chá com leite + biscoito salgado integral s/ovos+ banana	Suco integral laranja + pão s/ovos com requeijão	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ovos	Suco de abacaxi natural+ pão s/ovos+ com carne desfiada +melancia	PTN	9	PTN	9
						LIP	9	LIP	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	13/fev	14/fev	15/fev	16/fev	17/fev	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
ALMOÇO	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Macarrão s/ovos com molho de carne moída, salada de escarola + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Frango (salsinha) grelhado, salada de couve-flor+melão	Arroz, feijão preto, quibe assado s/ovo, salada repolho + manga	CHO	9	CHO	9
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral s/ovos	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ovos + mamão	Salada de frutas (maçã, mamão, melão) com aveia	Chá com leite + pão s/ovos + manteiga+ maçã	logurte morango+ biscoito doce integral s/ovo + banana	PTN	9	PTN	9
						LIP	9	LIP	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	20/fev	21/fev	22/fev	23/fev	24/fev	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura+ maçã	Suco integral de uva, Pão s/ovos com frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ovos	CHO	9	CHO	9
LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Café com leite + pão integral s/ovos +queijo e margarina	Suco integral de uva, Pão s/ovos com frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ovos	PTN	9	PTN	9
						LIP	9	LIP	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	27/fev	28/fev	01/mar	02/mar	03/mar	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + laranja	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface				CHO	9	CHO	9
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral s/ovos	Suco de abacaxi natural+ pão s/ovos+ com frango desfiado +melancia				PTN	9	PTN	9
						LIP	9	LIP	9

Aluno: José Guilherme Cordeiro da Rocha / Dieta: S/ Ovo - Naya

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO
Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO
Nº7371

Camille Consentinio de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO
Nº1107

Lidiane Correia Costa Siofella
CRN 8º REGIAO 0303 Coordenadora
Orcamentista

BRUNA KOSCIUSZKI
Nutricionista Controller
CRN8 151809