



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS

APLV



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), milho e cenoura refogados + pêsseiro	Arroz, feijão preto, Omelete assado, 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	KCAL 543,98 CHO 77,28 PTN 25,83 LIP 14,98	KCAL 277,92 CHO 46,62 PTN 10,42 LIP 8,26
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoça salgada + melão	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + banana	Suco integral laranja + pão s/leite com creme vegetal	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/leite	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +melancia	PTN 25,83 LIP 14,98	PTN 10,42 LIP 8,26
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 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, salada repolho + manga	KCAL 521,01 CHO 76,25 PTN 27,79 LIP 11,21	KCAL 300,15 CHO 55,00 PTN 9,83 LIP 10,20
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite + mamão	Salada de frutas (maçã, mamão, melão) com aveia	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal + maçã	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	PTN 27,79 LIP 11,21	PTN 9,83 LIP 10,20
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura+ maçã	Suco integral de uva, Pão s/leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	KCAL 669,38 CHO 85,99 PTN 22,50 LIP 33,09	KCAL 452,88 CHO 44,68 PTN 22,50 LIP 38,51
LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Café com leite vegetal + pão integral s/leite + creme vegetal	Suco integral de uva, Pão s/leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	PTN 22,50 LIP 33,09	PTN 22,50 LIP 38,51
ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
ALMOÇO	27/fev	28/fev	01/mar	02/mar	03/mar	KCAL 535,71 CHO 76,65 PTN 28,10 LIP 12,79	KCAL 245,51 CHO 40,46 PTN 6,17 LIP 10,96
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +melancia					

PA

DE

Jo. G. S.

Bruno S. Kosciuszki

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Lidiane Correa Costa Stofella

Nutricionista Contactor

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Mat. Funcional nº 1146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

CRN8 15180P