






CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2025

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
19/9/2025		20/9/2025		30/9/2025		4/9/2025		5/9/2025					
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de maracujá + pão integral com requeijão	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	KCAL	851	Kcal	495	Kcal			
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicace + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, batata salsa e brócolis) + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de tomate + goiaba	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	CHO	135	g	CHO	86	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de acerola + laranja de frango com legumes + laranja	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	PTN	27	g	PTN	15	g		
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de tomate com cebola + goiaba	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de cenoura + melancia	LIP	21	g	LIP	10	g		
SEGUNDA 8/9/2025		TERÇA 9/9/2025		QUARTA 10/9/2025		QUINTA 11/9/2025		SEXTA 12/9/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão de milho com manteiga	Café com leite + pão de queijo	Suco de acerola + laranja de frango com legumes + maçã	Suco de manga + pão fatiado integral com requeijão	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	KCAL	906	Kcal	KCAL	501	Kcal		
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de aceija + banana	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), salada de beterraba + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Purê do molho de peixe, salada de alicace	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de couve-flor + manga	CHO	136	g	CHO	102	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Suco de manga + pão fatiado integral com requeijão	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	Café com leite + pão de queijo	Leite com cacau (70%) + pão de milho com requeijão	PTN	29	g	PTN	20	g		
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + mamão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + laranja	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de couve flor + manga	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	LIP	20	g	LIP	17	g		
SEGUNDA 15/9/2025		TERÇA 16/9/2025		QUARTA 17/9/2025		QUINTA 18/9/2025		SEXTA 19/9/2025		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 + bolo de laranja	Suco Integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	logurte de morango + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia	KCAL	862	Kcal	KCAL	765	Kcal		
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + maçã	Arroz colorido, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	CHO	139	g	CHO	115	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Sagu + banana	logurte de morango + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + laranja	Café com leite + bolo de laranja	PTN	27	g	PTN	23	g		
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + melão	Polenta + Frango ao molho + salada de aceija + banana	LIP	19	g	LIP	17	g		
Observações:													
CMEI													
ALUNO													
<div><div> Patricia dos Santos Alves Garcia</div><div> Lijia Marcia Tolito Faria Vicente</div><div> Camille Consorcio de Carvalho</div><div> Eliana Correa Costa Junior Coordenadora Operacional</div><div> Luis de Almeida Coordenador de Alimentação CRM 15654</div></div>													
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781													
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº2321													
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102													

[illegible]