CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2025

DIABETES/OBESIDADE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	1/9/2025	2/9/2025	3/9/2025	4/9/2025	5/9/2025						
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Leite desnatado com morango e adoçante + bolo diet	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light	Iogurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco integral uva, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alface	KCAL	843	Kcal	KCAL	482	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão	Arroz integral, 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 integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	CHO	132	g	CHO	84	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral uva, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alface	Iogurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de acerola com adoçante + torta de frango com legumes + laranja	Leite desnatado com morango e adoçante + bolo diet	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	PTN	25	g	PTN	13	g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz integral com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Canja (arroz integral, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de tomate com cebola + goiaba	Arroz integral + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de cenoura + melancia	LIP	20	g	LIP	9	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	8/9/2025	9/9/2025	10/9/2025	11/9/2025	12/9/2025						
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral com margarina light	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Suco de acerola com adoçante + torta de frango com legumes + maçã	Suco de manga com adoçante + pão integral com requeijão light	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	KCAL	874	Kcal	KCAL	489	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + banana	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), salada de beterraba + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de couve-flor + manga	CHO	132	g	CHO	99	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de manga com adoçante + pão integral com requeijão light	Suco integral uva, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alface	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral com requeijão light	PTN	26	g	PTN	21	g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz integral com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + mamão	Arroz integral carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + laranja	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de couve flor + manga	Polenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba	LIP	19	g	LIP	16	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	15/9/2025	16/9/2025	17/9/2025	18/9/2025	19/9/2025						
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet + maçã	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	Suco integral uva, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alface	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	Iogurte de morango desnatado diet + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia	KCAL	856	Kcal	KCAL	746	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	CHO	135	g	CHO	110	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	Sagú (com adoçante) + banana	Iogurte de morango desnatado diet + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet + laranja	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	PTN	25	g	PTN	22	g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão integral com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	Arroz integral com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Canja (arroz integral, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	Arroz integral carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + melão	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + banana	LIP	15	g	LIP	18	g

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia. Cacau 100 %. Margarina, Requeijão e Queijo light.

ESCOLA	ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

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

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

Lidiane Correa Costa [illegible]
CRN 8 6361
Coordenação Operacional

Lais de [illegible] Machado
Nutricionista
CRN 15644

PARANAGUÁ

semedi

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2025

Grupo Risotolândia

DIABETES/OBESIDADE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	22/9/2025	23/9/2025	24/9/2025	25/9/2025	26/9/2025						
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral com requeijão light	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet + melão	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + banana	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet	KCAL	821	Kcal	KCAL	755	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + laranja	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Macarrão integral com molho de carne moída + salada de tomate + goiaba	CHO	115	g	CHO	103	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + banana	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet + melão	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral com margarina light	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet	PTN	20	g	PTN	19	g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + maçã	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + goiaba	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de pepino com tomate + manga	LIP	17	g	LIP	15	g

	SEGUNDA	TERÇA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	29/9/2025	30/9/2025									
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito polvilho salgado	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + margarina light				KCAL	870	Kcal	KCAL	326	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão integral + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã				CHO	124	g	CHO	63	g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + margarina light	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light				PTN	24	g	PTN	12	g
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Sopa de feijão (batata, batata salsa, cenoura e carne) + melão				LIP	21	g	LIP	14	g

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia. Cacau 100 %. Margarina, Requeijão e Queijo light.

ESCOLA	ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Conscntino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Lidianne Correa Costa [illegible]
CRN 8 6501
Coordenação Operacional

Lais de [illegible] Machado
Nutricionista
CRN 15644