

CARDÁPIO ESCOLA FRANCISCA PESSOA MENDES – CARDÁPIO SETEMBRO/2025

	SEGUNDA 18/9/2025	TERÇA 23/9/2025	QUARTA 24/9/2025	QUINTA 25/9/2025	SEXTA 26/9/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUM 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, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	KCAL 851 Kcal	KCAL 501 Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	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 + espinafre, salada de repolho + laranja	CHO 155 g	CHO 80 g
MERENDA TARDE 15h	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	Suco de maracujá + pão integral com requeijão	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre, salada de repolho + laranja	PTN 27 g	PTN 14 g
						LIP 21 g	LIP 9 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
DESEJUM 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão de milho com manteiga	Café com leite + pão de queijo	Suco de acerola + torta de frango com legumes + maçã	Suco de manga + pão fatiado integral com requeijão	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	KCAL 505 Kcal	KCAL 496 Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de alicace + banana	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada lomalte 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, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de cenoura + manga	CHO 136 g	CHO 98 g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de alicace + banana	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada lomalte e cebola + laranja	Suco de acerola + torta de frango com legumes + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de cenoura + manga	PTN 23 g	PTN 18 g
						LIP 20 g	LIP 15 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
DESEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Café com leite + bolo de laranja	Suco integral uva, sanduiche 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 822 Kcal	KCAL 523 Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	CHO 139 g	CHO 101 g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alicace + melancia	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	PTN 27 g	PTN 22 g
						LIP 19 g	LIP 13 g

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

Lilja Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIAO Nº2321

Camille Consistentio de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º
REGIAO Nº1102

Liliana Garcia Costa Sanches
CRN 8 6103
Coordenação Operacional

Leite descreva o leite
MATERIAIS
CRN 15644

CARDÁPIO ESCOLA FRANCISCA PESSOA MENDES – CARDÁPIO SETEMBRO/2025

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA GERAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA GERAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	22/9/2025	23/9/2025	24/9/2025	25/9/2025	26/9/2025				
DESEJUM 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado integral com requeijo	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + melão	Suco de acerola + bolo de fubá + banana	Chá com leite + pão fatiado com manteiga	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	KCAL	841	KCAL	506
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitona + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de azeitona	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Suco de maracujá + Pão de leite com frango desfiado ao molho, azeitona, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	CHO	121	CHO	99
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitona + laranja	Suco de acerola + bolo de fubá + banana	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Suco de maracujá + Pão de leite com frango desfiado ao molho, azeitona, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	PTN	23	PTN	20
	SEGUNDA	TERÇA				LIP	15	LIP	16
	29/9/2025	30/9/2025				MÉDIA GERAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA GERAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM 7:30H/8:00H	Leite com banana + biscoito polvilho salgado	Chá com leite + pão de milho + manteiga				KCAL	843	KCAL	479
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de azeitona + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã				CHO	99	CHO	62
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de azeitona + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã				PTN	32	PTN	29
						LIP	14	LIP	9

Patricia 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

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

Liliane Garcia Costa Siqueira
CRN 8 6403
Coordenadora Operacional

Laila de Souza Mendes
Nutricionista
CRN 15644