

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2025

## SEM CORANTE

	SEGUNDA 19/2025	TERÇA 20/2025	QUARTA 21/2025	QUINTA 22/2025	SEXTA 23/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão de canoura + queijo/margarina	Leite com morango + Bolo canoura sem cobertura	Suco de maracujá + pão integral com requeijão	Ingurte de coco + biscoito doce integral + banana	Suco integral lva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicce	KCAL	851	Kcal	KCAL
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne refogada com mandioca + salada de alface + maio	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, jardiniera de legumes (abobrinha, batata salada e brócolis) + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne refogada 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
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	27	g	PTN
Jantar 16:00H/16:30H						LIP	21	g	LIP
	SEGUNDA 20/2025	TERÇA 21/2025	QUARTA 22/2025	QUINTA 23/2025	SEXTA 24/2025	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 + lora de frango com legumes + maçã	Suco de manga + pão fatiado integral com requeijão	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	KCAL	905	Kcal	KCAL
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (saassam) grelhado, salada de alicce + banana	Arroz, Feijão preto, Carne refogada, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, legumes (abobrinha e cenoura), salada de beterraba + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao grelhado, abobrinha e cenoura refogados + salada de alface	Arroz + Frango grelhado, legumes (batata, cenoura, milho), salada de couve-flor + manga	CHO	136	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	29	g	PTN
Jantar 16:00H/16:30H						LIP	20	g	LIP
	SEGUNDA 22/2025	TERÇA 23/2025	QUARTA 24/2025	QUINTA 25/2025	SEXTA 26/2025	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 lva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicce	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maio	Ingurte de coco + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia	KCAL	852	Kcal	KCAL
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne refogada, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne refogada, Pão de carne + salada de beterraba + maio	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne refogada, purê de batatas + salada de brócolis	CHO	139	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	27	g	PTN
Jantar 16:00H/16:30H						LIP	19	g	LIP

Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura. Carnes/ Frango e Peixe refogados ou grelhados. Utilizar Ingurte coco. ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS : SUCOS INDUSTRIALIZADOS E ALIMENTOS - SEM CORANTE

ESCOLA

ALUNO



Patrícia dos Santos Alves Garcia



Lígia Marcia Toledo Faria Vicente



Camilo Consorcio de Carvalho

Mat. Funcional nº 7903 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Mat. Funcional nº 7903 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Mat. Funcional nº 7903 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Mat. Funcional nº 7903 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

## SEM CORANTE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	22/9/2025	23/9/2025	24/9/2025	28/9/2025	26/9/2025		
Desjejum 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 fuba + banana	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	Suco de maracujá + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	KCAL 841 Kcal	KCAL Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne refogada, salada de alface + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao grelhado, abobrinha e cenoura refogados + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa sem molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Macarrão sem molho+ Carne refogada + salada de tomate + goiababa	CHO 121 9 Kcal	CHO 9 9
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 23 9 PTN 9	PTN 9 9
Jantar 16:00H/16:30H						LIP 15 9 LIP 9	LIP 9 9
	SEGUNDA 29/9/2025	TERÇA 30/9/2025				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com banana + biscoito polvilho salgado	Chá com leite + pão de milho + manteiga				KCAL 703 Kcal KCAL Kcal	
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne refogada + legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão parafruso + Frango grelhado + salada de cenoura + maçã				CHO 115 9 CHO 9 9	CHO 9 9
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 27 9 PTN 9	PTN 9 9
Jantar 16:00H/16:30H						LIP 14 9 LIP 9	LIP 9 9
Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura. Carnes/ Frango e Peixe refogados ou grelhados. Utilizar iogurte coco. ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS - SUCOS INDUSTRIALIZADOS E ALIMENTOS - SEM CORANTE ESCOLA						ALUNO	
<div>Assinatura do(a) Responsável pelo Alimento:  Patrícia dos Santos Alves Garcia Méd. Funcional nº 7893 CBN 8º REGIÃO Nº781</div> <div>Assinatura do(a) Responsável pelo Alimento:  Lígia Múrcia Toledo Faria Vicente Méd. Funcional nº 11146 CBN 8º REGIÃO Nº2321</div> <div>Assinatura do(a) Responsável pelo Alimento:  Camile Consentino de Carvalho Méd. Funcional nº 7894 CBN 8º REGIÃO Nº102</div> <div>Assinatura do(a) Responsável pelo Alimento:  Ediane Casana Costa Sallida Coordenadora Educacional</div> <div>Assinatura do(a) Responsável pelo Alimento:  Leila de Jesus Maciel PROFESSORA CNPJ 15544</div>							