

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2025

## SEM OVOS

	SEGUNDA 19/9/2025	TERÇA 20/9/2025	QUARTA 22/9/2025	QUINTA 23/9/2025	SEXTA 24/9/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão sem ovo + queijol/margarina	Leite com morango + bolo sem ovo	Suco de maracujá + pão sem ovo com requeijão	Logure de morango + biscoito doce integral sem ovo + banana	Suco integral uva, sanduiche de pão sem ovo + queijo + tomate + alicace	KCAL 843 Kcal	KCAL Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	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, Frango grelhado, Abóbora refogada + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Carne moída refogada, salada de repolho + laranja	CHO 132 9	CHO 9
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 25 9	PTN 9
Jantar 16:00H/16:30H						LIP 20 9	LIP 9
	SEGUNDA 01/9/2025	TERÇA 02/9/2025	QUARTA 03/9/2025	QUINTA 04/9/2025	SEXTA 05/9/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão sem ovo com manteiga	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de acerola + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + maçã	Suco de manga + pão sem ovo com requeijão	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral sem ovo	KCAL 874 Kcal	KCAL Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de alicace + 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, Frito do molho de peixe, salada de alicace	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de couve-flor + manga	CHO 132 9	CHO 9
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 26 9	PTN 9
Jantar 16:00H/16:30H						LIP 19 9	LIP 9
	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 sem ovo + maçã	Café com leite + bolo sem ovo	Suco integral uva, sanduiche de pão sem ovo + queijo + tomate + alicace	Suco de abacaxi natural + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + melão	Logure de morango + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia sem ovo	KCAL 856 Kcal	KCAL Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, Frito 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 135 9	CHO 9
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 25 9	PTN 9
Jantar 16:00H/16:30H						LIP 15 9	LIP 9

Observação: Pães, biscoitos, bolos, cereais( aveia) e farinhas sem traços de ovo

ESCOLA

ALUNO

NAVÁ CASTILHO – MANHÃ

JOSÉ GUILHERME CORDEIRO DA ROCHA

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Ediane, Elaine, Maria, Lucilla  
CRN 7 6103  
Coordenadora Operacional

Lista de Professores  
pública  
CRN 15644

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2025

SEM OVOS

	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 com cacau (70%) + pão sem ovo com requêijoão	Café com leite + biscoito doce/salgado integral sem ovo + melão	Suco de acerola + bolo sem ovo + banana	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem ovo	Suco de maracujá + pão sem ovo com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem ovo	KCAL	821	Kcal	KCAL
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, salada de aceitola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Macarão sem ovo com molho de carne moída + salada de tomate + goiaba	CHO	115	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	20	g	PTN
Jantar 16:00H/16:30H						LIP	17	g	LIP
	SEGUNDA	TERÇA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	29/9/2025	30/9/2025							
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com banana + biscoito de polvilho sem ovo	Chá com leite + pão sem ovo + manteiga				KCAL	857	Kcal	KCAL
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarão sem ovo + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã				CHO	124	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	24	g	PTN
Jantar 16:00H/16:30H						LIP	22	g	LIP

Observação: Pães,biscoltos, bolos,cereais( aveia) e farinhas sem traços de ovo

ESCOLA

ALUNO

NAVYA CASTILHO – MANHÃ

JOSÉ GUILHERME CORDEIRO DA ROCHA

PM

PM

PM

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consolino de Carvalho

Letícia Costa Costa Sáfida  
CRN 8 8203  
Coordenadora Operacional

Letícia Costa Costa Sáfida  
CRN 15648  
Nutricionista

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102