

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2025

APLV									
SEGUNDA 1/9/2025		TERÇA 2/9/2025		QUARTA 3/9/2025		QUINTA 4/9/2025		SEXTA 5/9/2025	
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano	Logure de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicace	KCAL 843	Kcal	KCAL 482	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 salta e brócolis) + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de tomate + goiabada	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	CHO 132	9	CHO 84	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + lornale + alicace	Logure de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de acerola + tora de frango com legumes sem leite + laranja	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	PTN 25	9	PTN 13	9
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)	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de tomate com cebola + goiabada	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de cenoura + melancia	LIP 20	9	LIP 9	9
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 MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de acerola + tora de frango com legumes sem leite + maçã	Suco de manga + pão sem leite com requeijão vegano	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	KCAL 874	Kcal	KCAL 489	Kcal
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de alicace + banana	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada lornale 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, Pão 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 99	9
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de manga + pão sem leite com requeijão vegano	Suco integral uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicace	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com requeijão vegano	PTN 26	9	PTN 21	9
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	Batata refogada + Frango ao molho + salada de couve flor + manga	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	LIP 19	9	LIP 15	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 MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + maçã	Café com leite vegetal + Bolo sem leite	Suco integral uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicace	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + melão	Logure de morango vegano + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia sem leite	KCAL 856	Kcal	KCAL 746	Kcal
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão 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, Pão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, mandioca refogada + salada de brócolis	CHO 135	9	CHO 110	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + melão	Sagu + banana	Logure de morango vegano + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia sem leite	Chá com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + laranja	Café com leite vegetal + Bolo sem leite	PTN 25	9	PTN 22	9
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 alicace + banana	LIP 15	9	LIP 18	9
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal e creme vegetal (utilizar em substituição da margarina e manteiga); Laticínios Veganos. Purê de batata substituir por batata refogada c/ creme vegetal.									
ESCOLA									
ALUNO									

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Letícia Garcia Costa Jachá  
CRN 8º REGIÃO Nº 1009  
Coordenadora Regional

Letícia Garcia Costa Jachá  
CRN 15644



**APLV**

	SEGUNDA 22/9/2025	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
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com requeijão vegano	Café com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + melão	Suco de acerola + Bolo sem leite + banana	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de maracujá + pão sem leite com frango destiçado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo sem leite e sem cobertura	KCAL 821	KCAL 755
Almôço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Macarrão com molho de carne moída + salada de tomate + goiaba	CHO 115	CHO 103
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de acerola + Bolo sem leite + banana	Café com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + melão	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com creme vegetal	Suco de maracujá + pão sem leite com frango destiçado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo sem leite e sem cobertura	PTN 20	PTN 19
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + goiaba	Batata refogada + Frango ao molho + salada de pepino com tomate + manga	LIP 17	LIP 15
	SEGUNDA 29/9/2025	TERÇA 30/9/2025				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal				KCAL 895	KCAL 366
Almôço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho destiçado + salada de cenoura + maçã				CHO 125	CHO 63
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano				PTN 24	PTN 12
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	LIP 14
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal e creme vegetal (utilizar em substituição da margarina e manteiga); Laticínios Veganos. Purê de batata substituir por batata refogada c/ creme vegetal.							
ESCOLA							
ALUNO							

Mat. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO Nº781

Mat. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO Nº782

Mat. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO Nº781

Mat. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO Nº782

Mat. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO Nº781

Mat. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO Nº782