

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
19/9/2025		20/9/2025		21/9/2025		22/9/2025		23/9/2025		24/9/2025		25/9/2025	
Desjejum 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	Logure de morango + biscoito doce integral + banana	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicae	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicae	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicae	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicae	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicae	KCAL	851	Kcal	KCAL
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicae + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, batata salta e brócolis) + maça	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	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre, salada de repolho + laranja	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre, salada de repolho + laranja	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre, salada de repolho + laranja	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre, salada de repolho + laranja	CHO	135	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicae	Logure de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de acerola + torta de frango com legumes + laranja	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Café com leite + pão de cenoura + queijomargarina	Café com leite + pão de cenoura + queijomargarina	Café com leite + pão de cenoura + queijomargarina	Café com leite + pão de cenoura + queijomargarina	Café com leite + pão de cenoura + queijomargarina	PTN	27	g	PTN
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + maça	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de tomate com cobola + goiaba	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de cenoura + melancia	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de cenoura + melancia	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de cenoura + melancia	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de cenoura + melancia	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de cenoura + melancia	LIP	21	g	LIP
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		13/9/2025		14/9/2025	
Desjejum 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 + maça	Suco de manga + pão fatiado integral com requeijão	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	KCAL	906	Kcal	KCAL
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de alicae + 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, Pirão do molho de peixe, salada de alicae	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de cenoura + manga	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de cenoura + manga	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de cenoura + manga	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de cenoura + manga	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de cenoura + manga	CHO	136	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Suco de manga + pão fatiado integral com requeijão	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicae	Café com leite + pão de queijo	Leite com cacau (70%) + pão de milho com requeijão	Leite com cacau (70%) + pão de milho com requeijão	Leite com cacau (70%) + pão de milho com requeijão	Leite com cacau (70%) + pão de milho com requeijão	Leite com cacau (70%) + pão de milho com requeijão	PTN	29	g	PTN
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + maça	Sopa de frango + mandiocas + beterraba + abobrinha + mamão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + laranja	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de couve flor + manga	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	LIP	20	g	LIP
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		20/9/2025		21/9/2025	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + maça	Café com leite + bolo de laranja	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicae	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Logure de morango + Salada de frutas (maça, manga, morango) com aveia	Logure de morango + Salada de frutas (maça, manga, morango) com aveia	Logure de morango + Salada de frutas (maça, manga, morango) com aveia	Logure de morango + Salada de frutas (maça, manga, morango) com aveia	Logure de morango + Salada de frutas (maça, manga, morango) com aveia	KCAL	862	Kcal	KCAL
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicae + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + maça	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	CHO	139	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Sagu + banana	Logure de morango + Salada de frutas (maça, manga, morango) com aveia	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + laranja	Café com leite + bolo de laranja	Café com leite + bolo de laranja	Café com leite + bolo de laranja	Café com leite + bolo de laranja	Café com leite + bolo de laranja	PTN	27	g	PTN
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 alicae + banana	Polenta + Frango ao molho + salada de alicae + banana	Polenta + Frango ao molho + salada de alicae + banana	Polenta + Frango ao molho + salada de alicae + banana	Polenta + Frango ao molho + salada de alicae + banana	LIP	19	g	LIP

Observações:

CMEI

ALUNO

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consolino de Carvalho

Elaine Cristina Costa Brito
Coordenadora Operacional

Leide de Souza
Márcia
CRN 15544

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL JOAO ROCHA – CARDÁPIO SETEMBRO/2025

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 com cacau (70%) + pão fatiado integral com queijo	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + melão	Suco integral de acerola + bolo de fubá + 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	855
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de alface + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Prato 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	121	CHO	119
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	Suco integral de acerola + bolo de fubá + banana	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + melão	Leite com cacau (70%) + pão fatiado integral com manteiga	Suco de maracujá + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	PTN	23	PTN	20
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Sopa de frango + mandiocca+ beterraba + abobrinha + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de pepino com tomate + goiaba	Suco de maracujá + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	LIP	15	LIP	13
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	664
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã				CHO	115	CHO	80
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão de milho + manteiga	Suco de maracujá + pão integral com queijo				PTN	27	PTN	18
Jantar 16:00H/16:30H	Potencia + Frango ao molho + salada de alface + maçã	Sopa de feijão (batata, batata salsa, cenoura e carne) + melão				LIP	14	LIP	14
Observações:									
ALUNO									

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Esteliana Cruz Costa Saldade
CRN 15659
Coordenadora de Nutrição

Leis de Nutrição
CRN 15644

Mat. Funcional nº 7893, CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146, CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894, CRN 8º REGIÃO Nº1102