

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL-PARCIAL FRANCISCA P. MENDES – CARDÁPIO NOVENBRO/2025

	SEGUNDA 3/11/2025	TERÇA 4/11/2025	QUARTA 5/11/2025	QUINTA 6/11/2025	SEXTA 7/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H-8:00H	Café com leite + biscoito salgado integral + maçã	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Suco de morango + laranja frango com legumes + melão	logurete de morango + biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alicafe	KCAL 851	Kcal 881
Almooço 10:30H-11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura e brócolis) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicafe + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de acedga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	CHO 135	CHO 110
Lanche 14:30H-14:30H - SOMEMENTE ALUNOS DO INTEGRAL	Suco integral de uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alicafe	logurete de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de maracujá + bolo de fuba + mamão	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Café com leite + biscoito salgado integral + maçã	PTN 27	PTN 6
LANCHE - 15:30H / 16:00H SOMEMENTE ALUNOS DO PARCIAL	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura e brócolis) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	Suco de morango + laranja frango com legumes + melão	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de acedga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	LIP 21	LIP 15
	SEGUNDA 10/11/2025	TERÇA 11/11/2025	QUARTA 12/11/2025	QUINTA 13/11/2025	SEXTA 14/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H-8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requeijão	Café com leite + pão de queijo	Suco de maracujá + bolo de fuba + mamão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga	Chá com leite + biscoito salgado/doce integral + banana	KCAL 906	Kcal 732
Almooço 10:30H-11:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicafe	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	CHO 136	CHO 115
Lanche 14:30H-14:30H - SOMEMENTE ALUNOS DO INTEGRAL	Chá com leite + biscoito salgado/doce integral + banana	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga	Suco de morango + laranja frango com legumes + melão	Café com leite + pão de queijo	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requeijão	PTN 29	PTN 26
LANCHE - 15:30H / 16:00H SOMEMENTE ALUNOS DO PARCIAL	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + melancia	Suco de maracujá + bolo de fuba + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicafe	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	LIP 20	LIP 19
Observações:							
CMEI				ALUNO			

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL-PARCIAL FRANCISCA P. MENDES – CARDÁPIO NOVEMBRO/2025

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
17/11/2025		18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025	21/11/2025		21/11/2025	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão de milho + queijofarinha	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	loqure de morango + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia		Leite com banana + biscoito polvilho saigado	KCAL	841	KCAL	735
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de alface + melão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + manjão	FERIADO	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelga + melancia	CHO	121	CHO	133
Lanche 14:00H/14:30H – SOMENTE ALUNOS DO INTEGRAL	Leite com banana + biscoito polvilho saigado	loqure de morango + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura		Café com leite + pão de milho + queijofarinha	PTN	23	PTN	22
LANCHE – 15:30H /16:00H SOMENTE ALUNOS DO PARCIAL	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de alface + melão	loqure de morango + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelga + melancia	LIP	15	LIP	20
SEGUNDA 24/11/2025		TERÇA 26/11/2025	QUARTA 26/11/2025	QUINTA 27/11/2025	SEXTA 28/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão fritoado integral com requieção	Suco de acerola + torta frango com legumes + melão	Café com leite + bolo de laranja	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral	Suco de uva integral + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	KCAL	703	KCAL	778
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de milho de palha, salada de alface	Arroz, Feijão carioca + Barreado + farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Macarão com frango ao molho desfiado + salada de beterraba + banana	CHO	115	CHO	116
Lanche 14:00H/14:30H – SOMENTE ALUNOS DO INTEGRAL	Café com leite + bolo de laranja	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral	Suco de maracujá + pão fritoado integral com requieção	Suco de acerola + torta frango com legumes + melão	Suco de uva integral + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	PTN	27	PTN	29
LANCHE – 15:30H /16:00H SOMENTE ALUNOS DO PARCIAL	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Café com leite + bolo de laranja	Arroz, Feijão carioca + Barreado + farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Suco de uva integral + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	LIP	14	LIP	22
Observações:									
CMEI									
ALUNO									

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N1781

Ligia Marcia Falcão Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11116 CRN 8º REGIÃO N2321

Camille Consolino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N1102

Eduarda Gomes Costa-Silva
CRN 8º REGIÃO N2321

Elaine de Souza
CRN 15644