

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2025

APLV

	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 vegetal + biscoito salgado integral sem leite + maçã	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Suco de morango + torta frango com legumes sem leite + melão	Ingurte 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 682
Almoo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão cariooca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura e brocolis) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão cariooca, Frango (sassami) ao molho, salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandiooca, salada de alicage + laranja	Arroz, Feijão cariooca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brocolis + manga	CHO 132	CHO 84
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicace	Ingurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de maracujá + bolo sem leite + mamão	Chia com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + maçã	PTN 25	PTN 13
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz, carreteiro (batata, mandioquinha, cenoura, carne) + couve + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abobora refogada + melão	Macarrão + Carne moída ao molho + legumes refogados (batata, cenoura, ervilha) + salada de tomate	Batata refogada + Frango ao molho + salada de cenoura + manga	Poleenta com alhoôndegas ao molho + salada de beterraba + melancia	LIP 20	LIP 9
	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 vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com requeijão vegano	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + bolo sem leite + mamão	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + manga	Chia com leite vegetal + biscoito salgado/doce integral sem leite + banana	KCAL 874	Kcal 746
Almoo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão cariooca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de brocolis + maçã	Arroz colorido, Feijão cariooca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + melão	CHO 132	CHO 110
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado/doce integral sem leite + banana	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + manga	Suco de morango + torta frango com legumes sem leite + melão	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com requeijão vegano	PTN 26	PTN 21
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + rucula + salada de pepino c/ tomate + maçã	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de cenoura + laranja	Arroz + Frango ao molho com legumes (mandioca + abobrinha) + melancia	Poleenta com alhoôndegas ao molho + salada de beterraba + melão	Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brocolis e cenoura) + laranja	LIP 19	LIP 15

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

Particia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781





Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 231

Camilo Consolino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102

Leidiane Pereira Lima Batista
CRN 2 8081
Coordenadora de Alimentação

Luiz de Souza Lima
Nutricionista
CRN 15664

APLV

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					
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Leite vegetal com morango + bolo sem leite	Ingrediente de morango vegano + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia sem leite	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) + mamão	FÉRIADO	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite	KCAL	821	Kcal	KCAL	755	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de alface + melão	Ingrediente de morango vegano + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia sem leite	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de alface + melancia		CHO	115	g	CHO	103	g	
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite	Ingrediente de morango vegano + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia sem leite	Leite vegetal com morango + bolo sem leite	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal		PTN	20	g	PTN	19	g	
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de pepino c/ tomate + melão	Macarrão + Frango ao molho + legumes refogados (abobrinha, cenoura e batata) + maçã	Polenta com carne moída ao molho + salada de alface + melancia	Arroz com brócolis + carne moída ao molho + abobrinha refogada + mamão	Arroz com brócolis + carne moída ao molho + abobrinha refogada + mamão		LIP	17	g	LIP	15	g	
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
24/11/2025		25/11/2025		26/11/2025		27/11/2025		28/11/2025					
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano	Suco de acerola + torta frango com legumes sem leite + melão	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral sem leite	Suco de uva integral + pão sem leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL	895	Kcal	KCAL	886	Kcal		
Almoço 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 do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca + Barreado + farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão com frango ao molho desfiado + salada de beterraba + banana	CHO	125	g	CHO	63	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral sem leite	Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano	Suco de acerola + torta frango com legumes sem leite + melão	Suco de uva integral + pão sem leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	PTN	24	g	PTN	12	g		
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + salada de alface + maçã	Macarrão com carne moída ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	Batata refogada + Frango ao molho + salada de cenoura + banana	Polenta + Frango ao molho + salada de alface	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + laranja	LIP	21	g	LIP	14	g		
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													
<div><div><div>Parteia dos Santos Alves Garcia</div><div>Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781</div></div><div><div></div><div>Ligia Marica Ribeiro Faria Vicente</div><div>Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321</div></div><div><div></div><div>Camille Consuelino de Carvalho</div><div>Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102</div></div><div><div></div><div>Ediane Gomes Leite Bualda</div><div>CRN 1.693</div><div>Cronograma operacional</div></div><div><div></div><div>Nutricionista</div><div>CRN 15644</div></div></div>													