

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2025

SEM CORANTE

	SEGUNDA 17/11/2025	TERÇA 18/11/2025	QUARTA 19/11/2025	QUINTA 20/11/2025	SEXTA 21/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão de milho + queijo/margarina	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Iogurte de coco + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia		Leite com banana + biscoito polvilho salgado	KCAL 841 Kcal	KCAL Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída refogada com legumes (batata e cenoura) + salada de alface + melão	Arroz, Feijão carioca, Onofre assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + maionê	FERIADO	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de alface + melancia	CHO 121 9	CHO 9
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 23 9	PTN 9
Jantar 16:00H/16:30H						LIP 15 9	LIP 9
	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 fatiado integral com requeijão	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	KCAL Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída refogada, polenta + salada de cenoura + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao grelhado, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz, Feijão carioca + Carne refogada, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão sem molho + Frango grelhado + salada de beterraba + banana	CHO 115 9	CHO 9
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 27 9	PTN 9
Jantar 16:00H/16:30H						LIP 14 9	LIP 9

Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura. Carnes/ Frango e Peixe refogados ou grelhados. Utilizar iogurte coco. ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS : SUCOS INDUSTRIALIZADOS E ALIMENTOS - SEM CORANTE

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N° 7781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N° 2321

Camile Consolino de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N° 1102

Edmaria Gomes Cruz Bualda
CRN 3 603
Coordenadora Operacional

Lele de Oliveira
CRN 15644