



CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL JOÃO ROCHA – CARDÁPIO NOVEMBRO/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 | Logurite de morango + biscoito doce integral + banana | Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace | KCAL 651 Kcal | KCAL 695 Kcal |
| Almooço 10:30H/1:00H | 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 (salsinha) ao molho, salada de alicace + melancia | Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de acelga + laranja | Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga | CHO 135 g | CHO 86 g |
| Lanche 14:00H/14:30H | Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace | Logurite de morango + biscoito doce integral + banana | Suco de maracujá + bolo de fubá + mamão | Chá com leite + pão de cenoura + manteiga | Café com leite + biscoito salgado integral + maçã | PTN 27 g | PTN 15 g |
| Jantar 16:00H/16:30H | Arroz, carreteiro (batata, mandioca, cenoura, carne) + couve + laranja | Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + melão | Macarão + Carne moída ao molho + legumes refogados (batata, cenoura, ervilha) + salada de tomate | Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + manga | Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia | LIP 21 g | LIP 10 g |
| SEGUNDA 30/11/2025 | | | | | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requeijão | Café com leite + pão de queijo | Suco de maracujá + bolo de fubá + mamão | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga | Chá com leite + biscoito salgado/doce integral + banana | KCAL 906 Kcal | KCAL 701 Kcal |
| Almooço 10:30H/1:00H | Arroz, Feijoadá 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, Purê do molho de peixe, salada de alicace | Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, purê de carne + salada de beterraba + melão | CHO 136 g | CHO 102 g |
| Lanche 14:00H/14:30H | 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 g | PTN 20 g |
| Jantar 16:00H/16:30H | Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de pepino c/ tomate + maçã | Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de cenoura + laranja | Arroz + Frango ao molho com legumes (mandioca + abobrinha) + melancia | Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + melão | Macarão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + laranja | LIP 20 g | LIP 17 g |

Observações:

ALUNO

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>Participa dos Santos Alves Garcia</p> <p>Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781</p> | <p>Ligia Matice Toledo Faria Vicente</p> <p>Mai Funcional nº 11166 CRN 8º REGIÃO Nº 2321</p> | <p>Camilie Consolino de Carvalho</p> <p>Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102</p> | <p>Letícia de Souza</p> <p>Mai Funcional nº 7895 CRN 8º REGIÃO Nº 15644</p> |
|---|--|---|---|

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL JOÃO ROCHA – 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 | | | | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite + pão de milho + queijo/margarina | Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura | Ingrediente de morango + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia | | Leite com banana + biscoito polvilho salgado | | | | | | | | |
| 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) + mamão | | Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de alface + melancia | | | | | | | | |
| Lanche 14:00H/14:30H | Leite com banana + biscoito polvilho salgado | Ingrediente de morango + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia | Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura | | | | | | | | | | |
| Jantar 16:00H/16:30H | Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de pepino e 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 broccolis + carne moída ao molho + abobrinha refogada + mamão | | | | | | | | |
| | SEGUNDA 24/11/2025 | TERÇA 25/11/2025 | QUARTA 26/11/2025 | QUINTA 27/11/2025 | SEXTA 28/11/2025 | | | | | | | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco de maracujá + pão frito integral com requeijão | Suco de acerola + torrada 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 | | | | | | | | |
| Almooço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia | Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abobrinha refogada + maçã | Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface | Arroz, Feijão carioca + Bateado + farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja | Macarrão com frango ao molho desidratado + salada de beterraba + banana | | | | | | | | |
| Lanche 14:00H/14:30H | Café com leite + bolo de laranja | Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral | Suco de maracujá + pão frito integral com requeijão | Suco de acerola + torrada frango com legumes + melão | Suco de uva integral + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura | | | | | | | | |
| 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 (broccoli e cenoura) + melancia | Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + banana | Polenta + Frango ao molho + salada de alface | Suco de uva integral + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura | | | | | | | | |
| Observações: | | | | | | | | | | | | | |
| ALUNO | | | | | | | | | | | | | |

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

Ligia Mariana Toledo Faria Viconic
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO

Camilie Consantino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO

Assinatura do(a) Responsável
CEN 3.691
Exercendo a Supervisão

Assinatura do(a) Aluno(a)
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO

Assinatura do(a) Aluno(a)
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO