

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2025

APLV

	SEGUNDA 17/12/2025	TERÇA 21/12/2025	QUARTA 31/12/2025	QUINTA 4/12/2025	SEXTA 5/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão sem leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + sanduiche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicia	logurte de morango vegano + salada de frutas com aveia sem leite (banana, mamão, morango)	Suco natural de abacaxi + pão sem leite c/ ovo mexido, alicia, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL 843	Kcal 8 KCAL 682 Kcal 9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão caríoca, Frango assado (sobrecoca) + Batata refogada + melão	Arroz, Feijão preto, Burreado (farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja)	Arroz, Feijão caríoca, Frango (saasam) ao molho + salada de alicia + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba	Macarrão parafuso, Frango ao molho destiada, salada de brócolis + manga	CHO 132	9 CHO 84 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + sanduiche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicia	logurte de morango vegano + salada de frutas com aveia sem leite (banana, mamão, morango)	Chá com leite vegetal + pão sem leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco natural de abacaxi + pão sem leite c/ ovo mexido, alicia, cenoura ralada + bolo sem leite	PTN 25	9 PTN 13 9
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja	Arroz, Frango ao molho com legumes (mandioca, beterraba, abobrinha)	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis + couve flor) + manga	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + melão	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada de alicia + melancia	LIP 20	9 LIP 9 9
	SEGUNDA 8/12/2025	TERÇA 9/12/2025	QUARTA 10/12/2025	QUINTA 11/12/2025	SEXTA 12/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + maçã	Suco de acerola + bolo sem leite + melancia	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + mamão	logurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite	KCAL 874	Kcal 746 Kcal 9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoad com culcos de carne bovina + Farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão caríoca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + banana	Arroz colorido, Feijão caríoca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicia	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + pêssego	CHO 132	9 CHO 110 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + torta de frango com legumes e sem leite+ banana	logurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite	Suco de acerola + bolo sem leite + melancia	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + mamão	PTN 26	9 PTN 21 9
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba	Polenta + Carne moída ao molho+ salada de acelga + laranja	Macarrão com frango, legumes (abobrinha, cenoura, batata) + pêssego	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de acelga com tomate + maçã	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abobrinha refogada + banana	LIP 19	9 LIP 15 9
	SEGUNDA 15/12/2025	TERÇA 16/12/2025	QUARTA 17/12/2025	QUINTA 18/12/2025	SEXTA 19/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + maçã	Café com leite vegetal + pão sem leite com queijo vegano e creme vegetal	Suco de morango + torta de frango com legumes e sem leite + laranja	Vitamina de frutas (banana + mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano	KCAL 821	Kcal 755 Kcal 9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão caríoca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de repolho + abacaxi	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alicia + melão	Arroz, Feijão caríoca, Frango (saasam) grelhado + salada de acelga + banana	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicia + melancia	Arroz, Feijão caríoca, Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO 115	9 CHO 103 9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão sem leite com queijo vegano e creme vegetal	Chá com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + maçã	Vitamina de frutas (banana + mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano	Arroz doce com leite vegetal + banana	PTN 20	9 PTN 19 9
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + melão	Macarrão com frango ao molho desfiado + Legumes refogados (batata e cenoura) + abacaxi	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas) + couve	Batata refogada + Frango ao molho + salada de acelga com tomate + maçã	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	LIP 17	9 LIP 15 9
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 refogada c/ creme vegetal.							
ESCOLA							
ALUNO							

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

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Concinho de Carvalho

Elaine de Jesus

Leide de Jesus

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Elaine de Jesus

Leide de Jesus