

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2025

## SEM CORANTE

	SEGUNDA 11/12/2025	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 + pão de milho com manteiga	Café com leite + pão de queijo	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	Ingurte de coco + salada de frutas com aveia (banana, mamão, morango)	Suco natural de abacaxi + Pão de leite c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	KCAL 851	Kcal 851
Almomo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + melão	Arroz, Feijão preto + Carne refogada, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado + salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne bovina refogada, pilão de carne + salada de beterraba	Macarrão parafuso sem molho + Frango grelhado, salada de brócolis + manga	CHO 135	CHO 135
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 27	PTN 27
Jantar 16:00H/16:30H						LIP 21	LIP 21
	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 + biscoito doce/salgado integral + maçã	Suco de acerola + bolo de fubá + melancia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + mamão	Ingurte de coco + biscoito doce integral + banana	Leite com banana + biscoito de polvilho	KCAL 906	Kcal 906
Almomo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne refogada, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca assado com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída refogada, salada de alicage + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao grelhado, abobrinha e cenoura refogados, salada de alicace	Macarrão sem molho + Carne moída refogada, salada de beterraba + péssago	CHO 136	CHO 136
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 29	PTN 29
Jantar 16:00H/16:30H						LIP 20	LIP 20
	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 + biscoito doce/salgado integral + maçã	Café com leite + pão de cenoura com queijo e margarina	Suco de morango + torte de frango com legumes + laranja	Vitaminas de frutas (banana + mamão) + biscoito doce integral	Suco de maracujá + Pão integral com requeijão	KCAL 841	Kcal 841
Almomo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado com legumes (chuchu e cenoura), salada de repolho + abacaxi	Arroz, Feijão preto, Carne bovina refogada com mandioca, salada de alicace + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado + salada de alicage + banana	Arroz, Feijão preto, Carne moída refogada com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO 121	CHO 121
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 23	PTN 23
Jantar 16:00H/16:30H						LIP 15	LIP 15

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

ESCOLA

ALUNO






Patricia dos Santos Alves Garcia  
 Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
 Camile Consuelino de Carvalho  
 Luis de Almeida

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°7781  
 Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321  
 Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102  
 Matr. Funcional nº 7895 CRN 8º REGIÃO N°2806